

Complete oefenstof boek



Inhoudsopgaven

Thema	Pagina
Basistechniek	3
1 tegen 1 en 2 tegen 2	41
Pass en trap vormen	68
Positiespel/Partijspel	105
Opbouwen	145
Scoren	181
Storen	218
Doelpunt voorkomen	243



Thema : dribbelen/drijven



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

jeugdvoetbalopleiding.nl

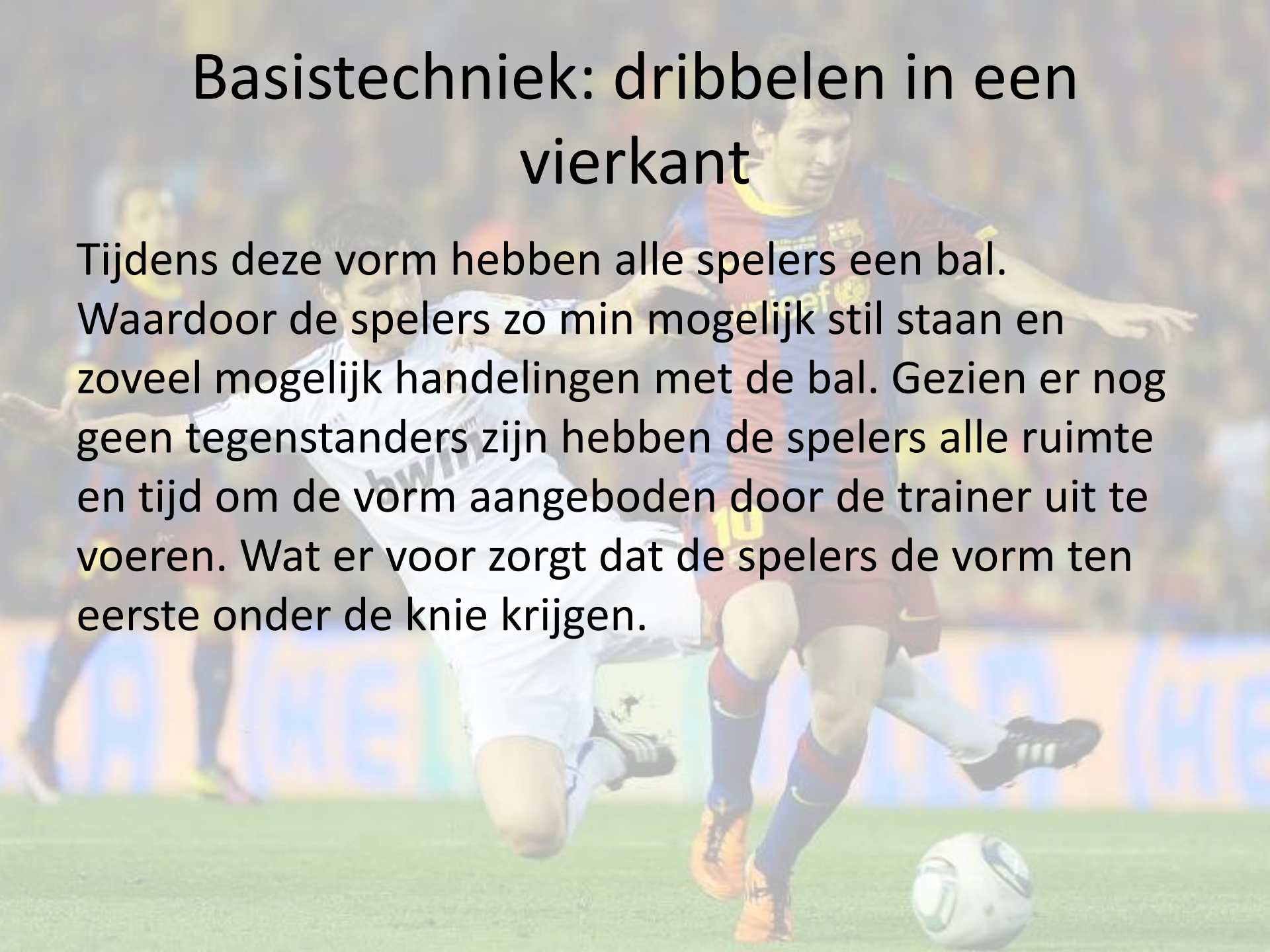
Inhoudsopgave

Titel	Pagina
- Dribbelen in vierkant	5
- Basistechniek (1)	8
- Basistechniek (2)	11
- X- vorm	14
- Het oversteekspel	17
- Het dribbelspel	19
- Basistechniek (3)	21
- 1 tegen 1 lijndribbel (1)	24
- 1 tegen 1 +1 (2)	26
- 1 tegen 1 (3)	29
- 1 tegen 1 (4)	31
- 1 tegen 1 (5)	34
- 1 tegen 1 (6)	36
- 2 tegen 2 lijn dribbel	38



Basistechniek: dribbelen in een vierkant

Tijdens deze vorm hebben alle spelers een bal. Waardoor de spelers zo min mogelijk stil staan en zoveel mogelijk handelingen met de bal. Gezien er nog geen tegenstanders zijn hebben de spelers alle ruimte en tijd om de vorm aangeboden door de trainer uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de spelers de vorm ten eerste onder de knie krijgen.



Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
De spelers dribbelen in een vierkant, op het teken van de coach word er een beweging uitgevoerd. (denk hierbij aan de schaar, kort aanzetten, sleep, de ronaldo).		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x20 4 Geen Iedereen een bal Geen

Methodische stappen

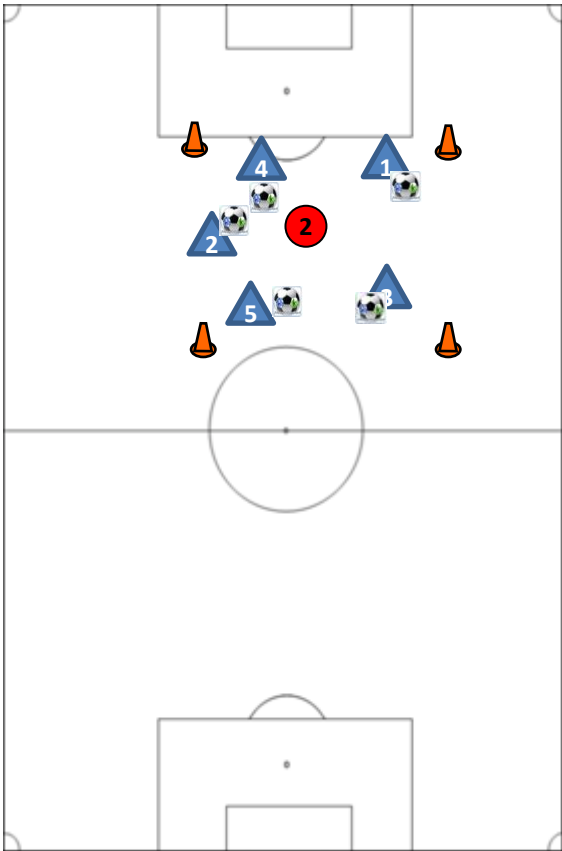
Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - ruimte kleiner maken - Twee jongens zonder laten spelen en deze bal laten afpakken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vierkant groter maken

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken (met de veter); - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	
---	--



Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
<p>Iedereen dribbelt door het vierkant heen en dribbelt gewoon, vervolgens komt er een verdediger die de bal probeert af te pakken. Als je bal is afgepakt word je verdediger.</p>		



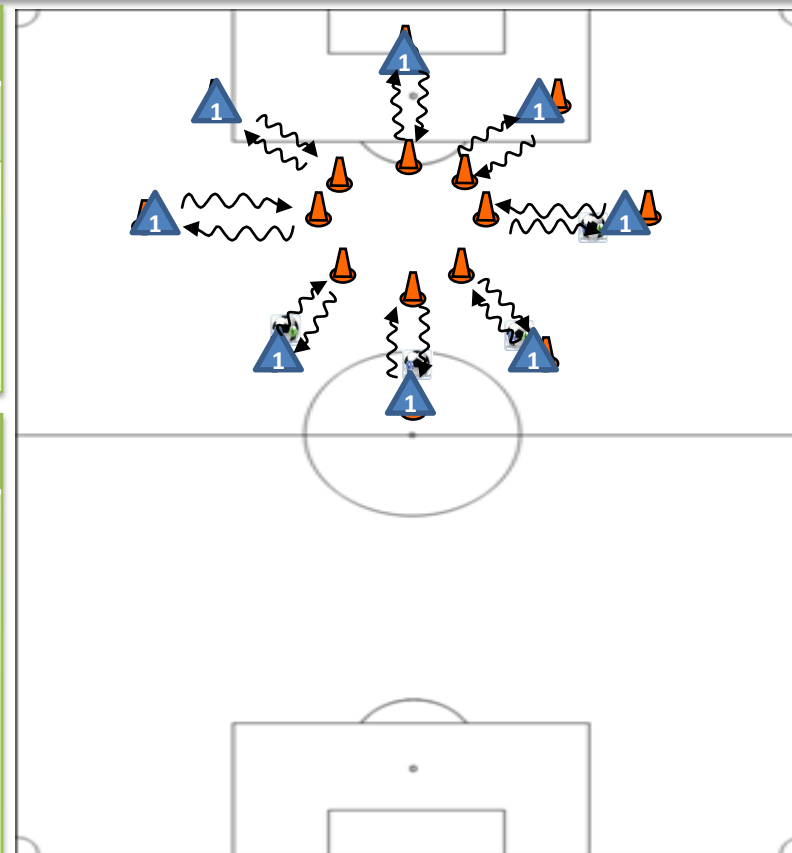
Basistechniek 1

Tijdens deze oefenvorm wordt de nadruk gelegd op het achterwaarts kappen en draaien van de bal. Tijdens deze dribbelen de spelers richting een pion. De pion is te beschouwen als een tegenstander, waar de actie voor gemaakt moet worden. Doordat de pion de bal nog niet af kan pakken, leren de spelers de beweging hier droog uit te voeren. Wat er voor zorgt dat de vorm vertrouwd wordt en in later stadium onder druk uitgevoerd kan worden.

Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
De spelers dribbelen naar de pion in het midden. Op het moment dat zij aangekomen zijn bij de pion. Maken ze een beweging aangegeven door de trainer. Om vervolgens zo snel mogelijk terug te dribbelen naar de begin pion.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen pion a en b Elke speler 1 bal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
Kijk variant A	- Tempo lager - Ruimte groter maken

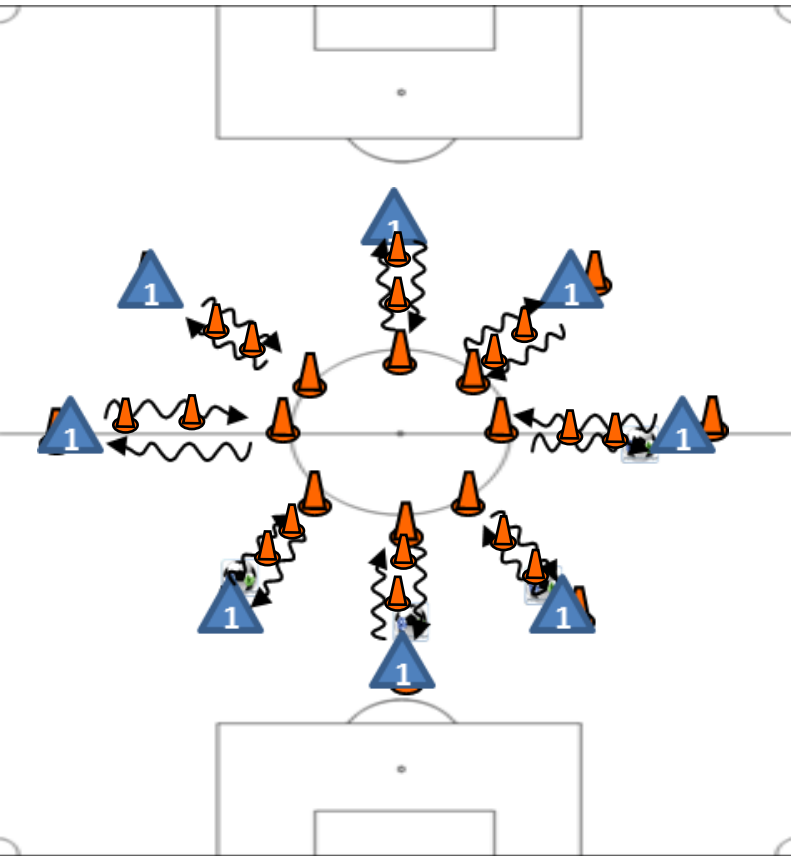
Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan. - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	



Variaties

Omschrijving variant A

Dribbelt door de pionnen heen en bij de laatste pion maak je een kapbeweging. Vervolgens dribbel je weer terug door de pionnen heen.



Basistechniek 2

Tijdens deze oefening dribbelen twee spelers recht op elkaar af, wat ervoor zorgt dat de spelers indirect te maken krijgen met een tegenstanders tegenover zich. Ook hier is het de bedoeling dat de spelers weer voor de tegenstander (pion) de actie inzetten. Tijdens deze vorm kan je als trainer kiezen voor de actie zowel vooruit als achteruit. Let hierbij wel op dat je duidelijk aangeeft met welke been iets uitgevoerd moet worden. Anders kunnen er botsingen plaatsvinden.

Doelstelling: aanleren/verbeteren van verschillende schijn- en kapbewegingen

Benodigdheden

Leeftijdsgroepen	F E D
Dribbel naar de pion, kapbeweging maken en terug naar je eigen pion dribbelen.	

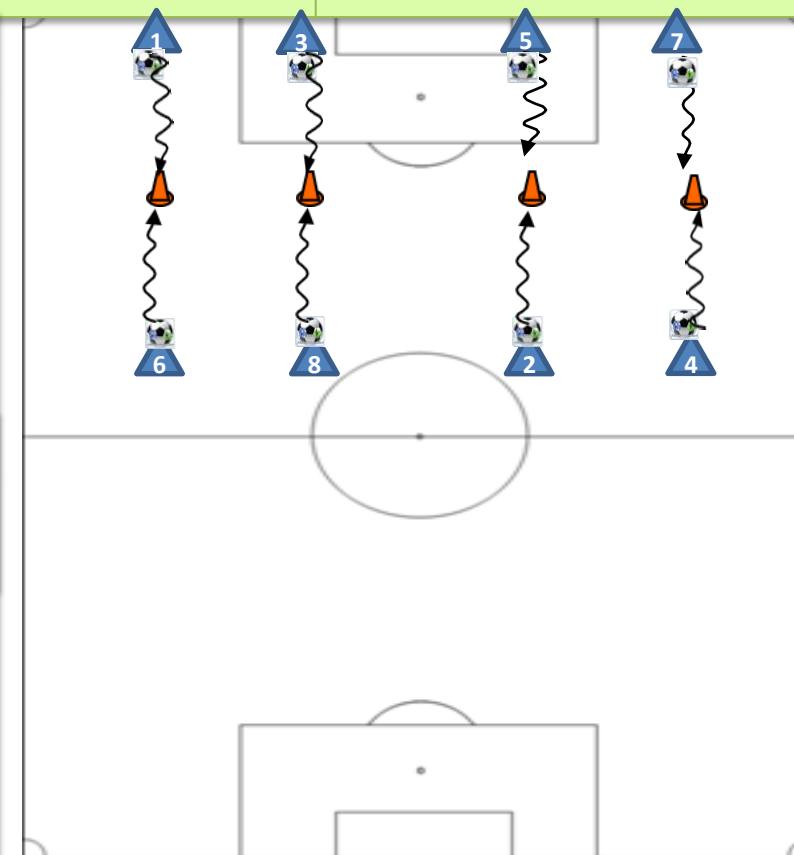
Aantal spelers	Elk aantal
Grote ruimte	10 meter tussen de pionnen
Aantal pionnen	3 pionnen per tweetal
Aantal hesjes	geen
Aantal ballen	Elke deelnemer 1
Aantal doelen	geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-Maak een schijnbeweging i.p.v. kapbeweging langs de pion (bijv. schaar, de Zidane)- Nadat de beweging is uitgevoerd de bal in laten spelen naar de volgende.	<ul style="list-style-type: none">-Brenghet tempo omlaag- Maak de ruimte groter

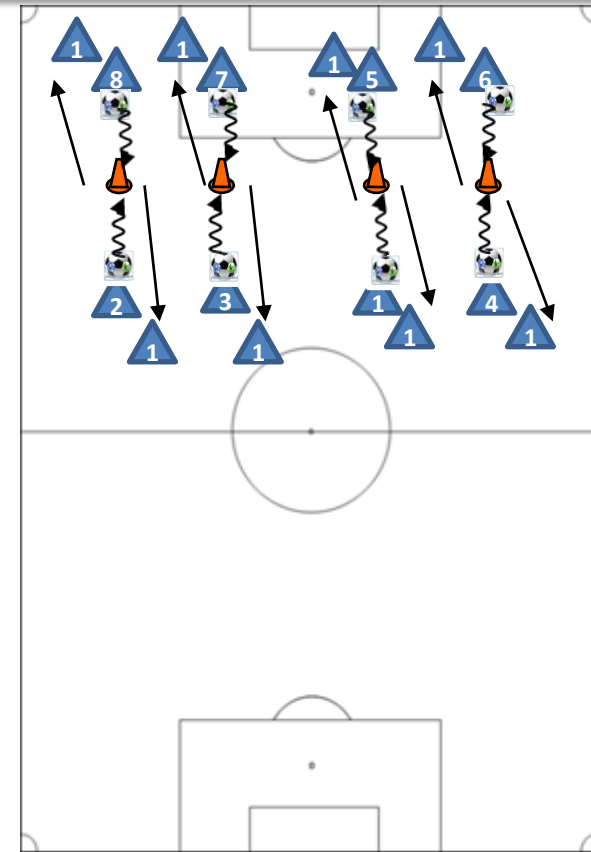
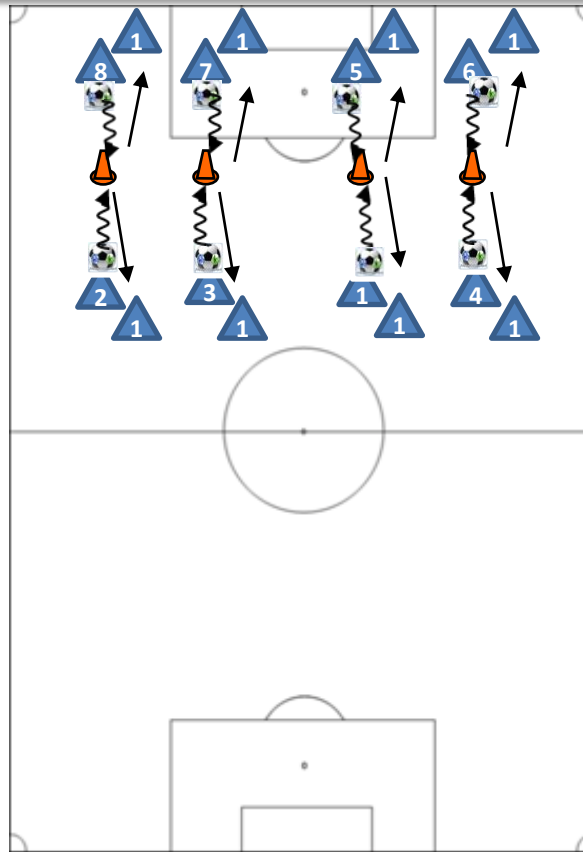
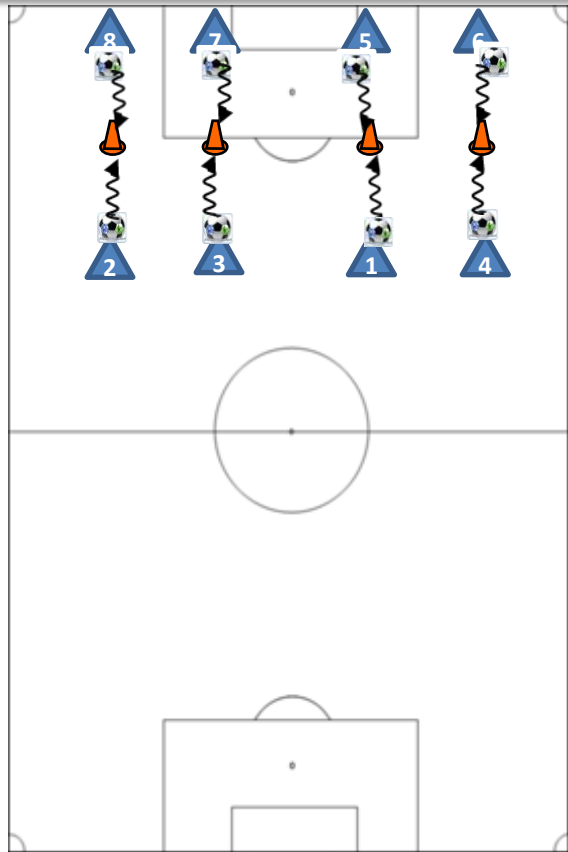
Coaching

<ul style="list-style-type: none">- Hou de bal kort bij je (elke stap de bal raken);- Kijk over de bal heen, behoud het overzicht;- Beweging moet kort en explosief zijn	
--	--



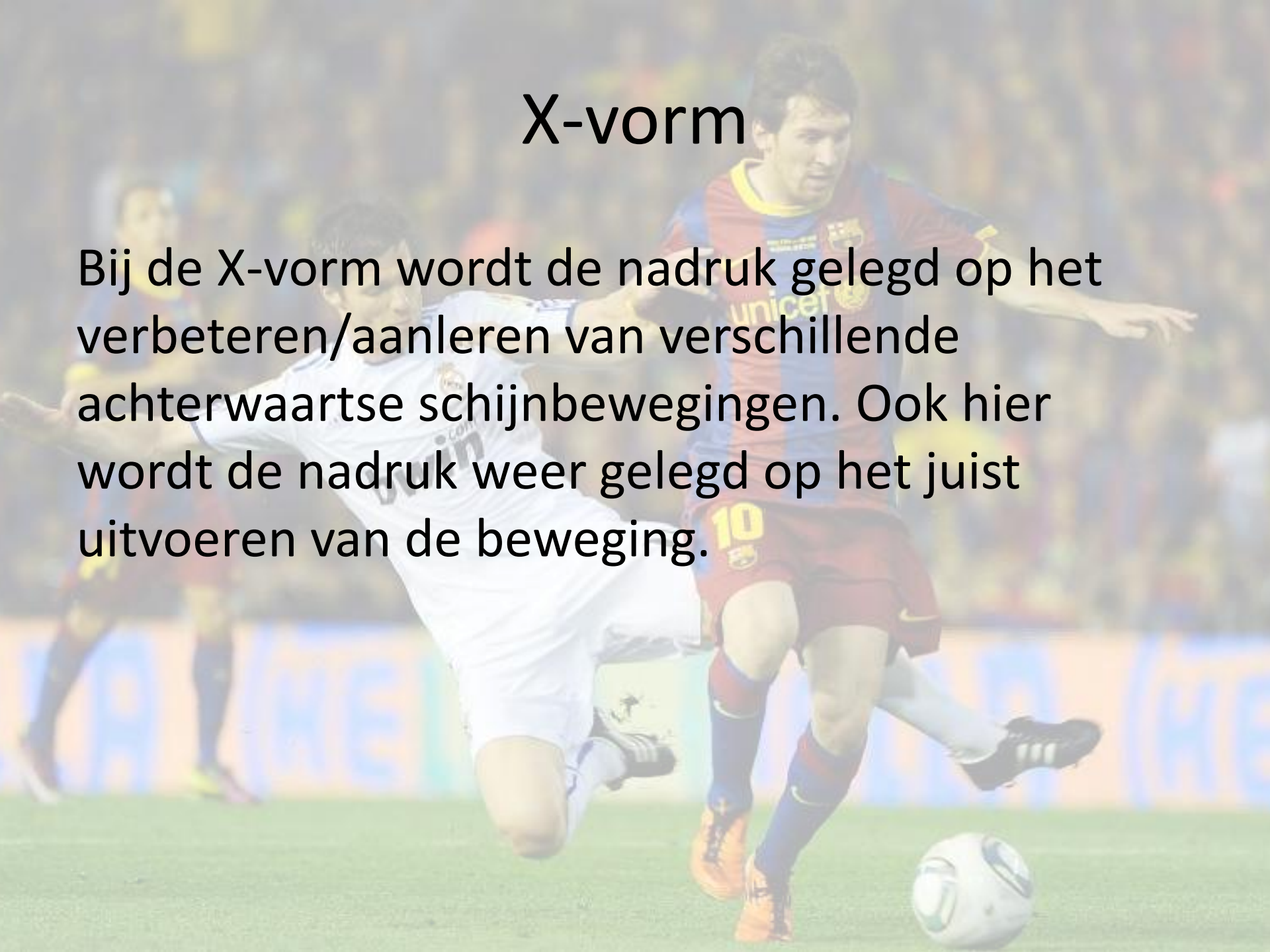
Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
Zelfde vorm als de vorige alleen nu maak je een schijnbeweging, en gaat langs de pion naar de andere kant.	Nadat de beweging achteruit is uitgevoerd word de bal explosief meegenomen de ruimte in, waarna een pass naar de volgende speler (nummer 1) uitgevoerd wordt.	Nadat de beweging vooruit uitgevoerd is, dient de bal na de beweging naar de volgende speler in de rij gespeeld worden.



X-vorm

Bij de X-vorm wordt de nadruk gelegd op het verbeteren/aanleren van verschillende achterwaartse schijnbewegingen. Ook hier wordt de nadruk weer gelegd op het juist uitvoeren van de beweging.



Doelstelling: verbeteren/aanleren van schijnbewegingen zonder weerstand

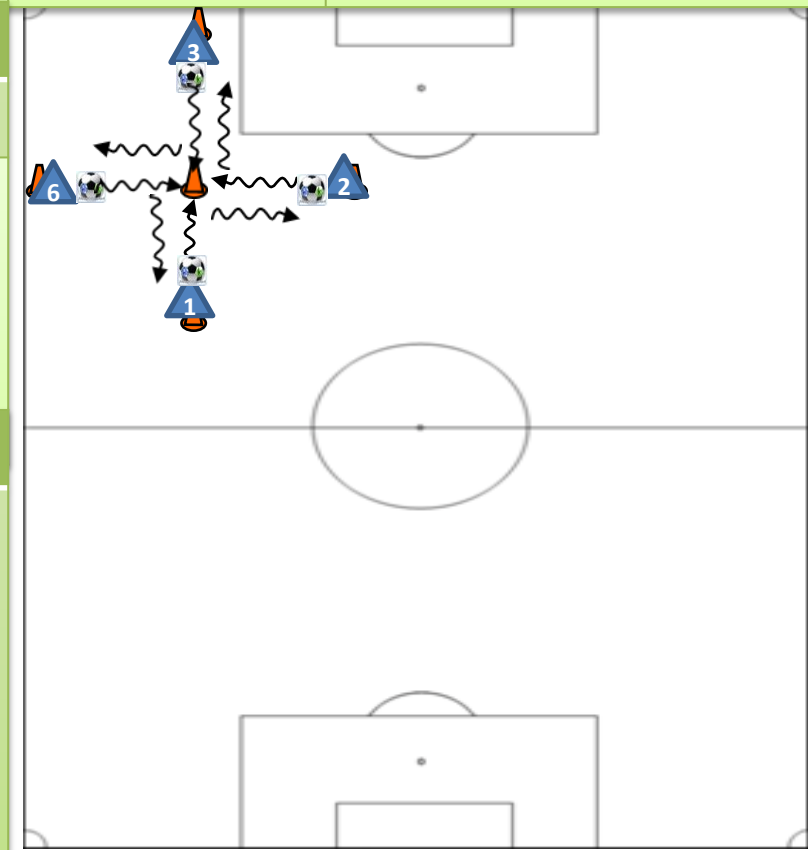
Benodigheden

Leeftijdsgroepen	F E D
De spelers dribbelen tegelijk naar de middelste pion toe. Op het moment dat ze bij de middelste pion zijn wordt er een kapbeweging achteruit gemaakt. Waarna de spelers explosief terug dribbelt met de bal.	

Aantal spelers	
Grote ruimte	10 meter tussen elke pion
Aantal pionnen	5
Aantal hesjes	Geen
Aantal ballen	Elke speler 1 bal
Aantal doelen	Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-Kijk variant A.- Verhoog het tempo- Maak er een wedstrijd vorm van.	<ul style="list-style-type: none">-Lager tempo.- Alleen het sterke been gebruiken- Vereenvoudig je kapvorm



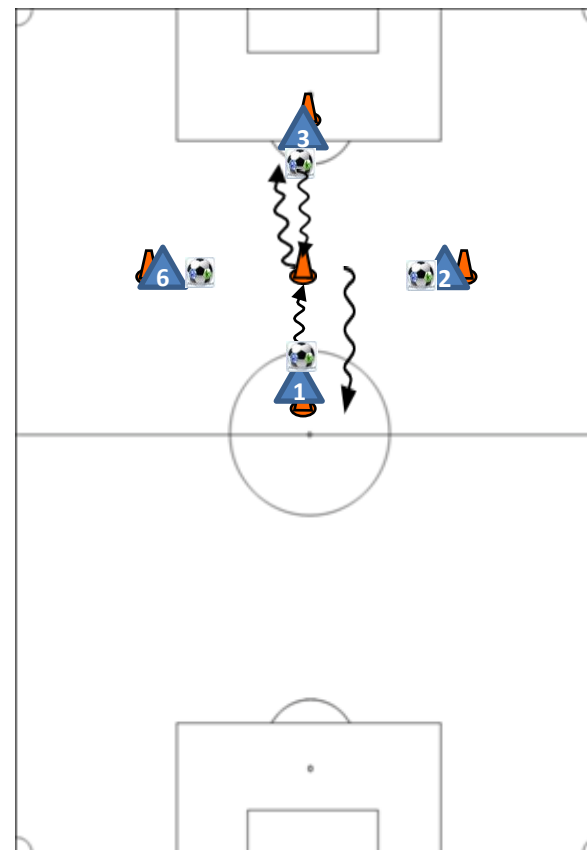
Coaching

<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- Maak een vloeiende beweging, zorg dat de bal beweging in blijft.- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	
--	--



De spelers dribbelen tussen pionnen door met beide benen bij de (blauwe) pion maakt de speler, de actie die is aangegeven door de trainer.

We dribbelen nu met twee spelers tegelijk recht op de pion in het midden af. Vervolgens gaan de spelers nu een actie vooruit maken.






Het oversteekspel

het oversteekspel, Dit is de eerste vorm in dit oefenstofboek, waar de spelers te maken krijgen met weerstand. Er zijn nu namelijk twee verdedigers in een vak ingedeeld, die gaan proberen de bal af te pakken van de spelers die oversteken. Als trainer zorg je hiervoor een dosis plezier maar ook een eerste kennismaking met een wedstrijdachte 1 tegen 1 situatie.

Doelstelling: verbeteren van het dribbelen en drijven onder druk van een tegenstander

Benodigheden

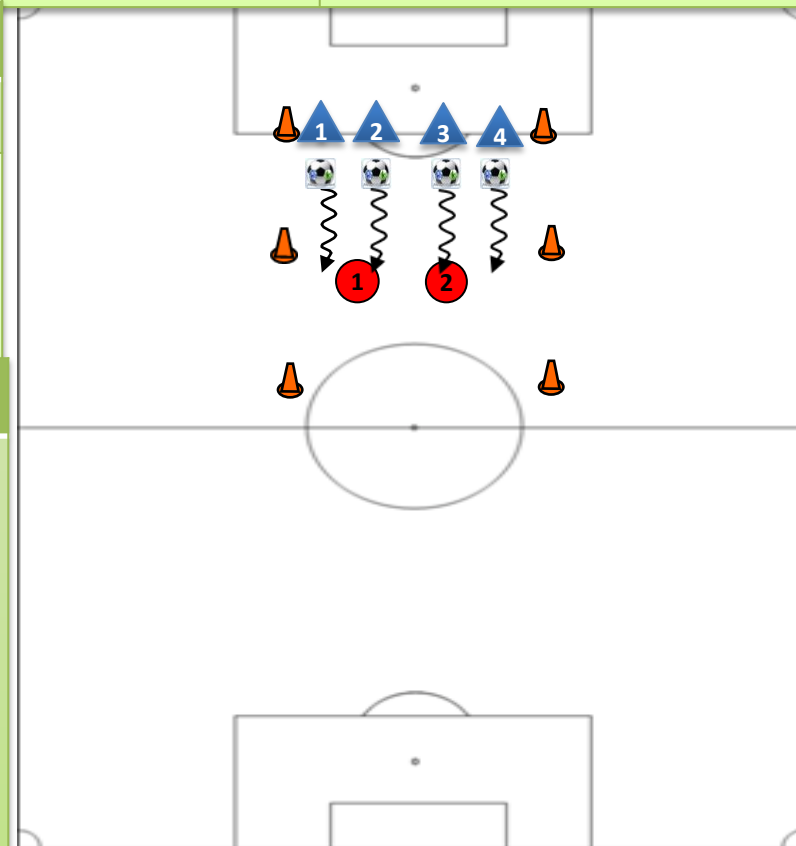
Leeftijdsgroepen	  	Aantal spelers	Onbeperkt
Deelnemers nemen plaats op de lijn, ieder een bal. Zorg voor minimaal 2 verdedigers (ligt aan de grootte van de groep). Nu gaan de deelnemers naar de overkant dribbelen zonder dat de bal	Word afgepakt. Word de bal afgepakt dan gaat hij verdedigen. De verdediger zal vervolgens de bal pakken en mee gaan doen als dribbelaar.	Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x40 6 2 Verschilt qua aantal Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Meer verdedigers- ruimte kleiner maken	<ul style="list-style-type: none">- Minder verdedigers- ruimte groter maken

Coaching

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en loop op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken met de veters;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- Een vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.



Het dribbelspel

Bij deze oefening wordt de nadruk gelegd op het verbeteren van het dribbelen onder druk van een tegenstander. Dit is een speelse oefenvorm waarbij de fantasie van de kinderen wordt gebruikt. Door te spelen met de vakken in de hoeken, leert de speler ook indirect over de bal heen te kijken en richting te kiezen. Wat er voor zorgt dat de speler meer overzicht krijgt en leert handelen onder druk.

Doelstelling: verbeteren van het dribbelen onder druk van een tegenstander en een richting

Benodigheden

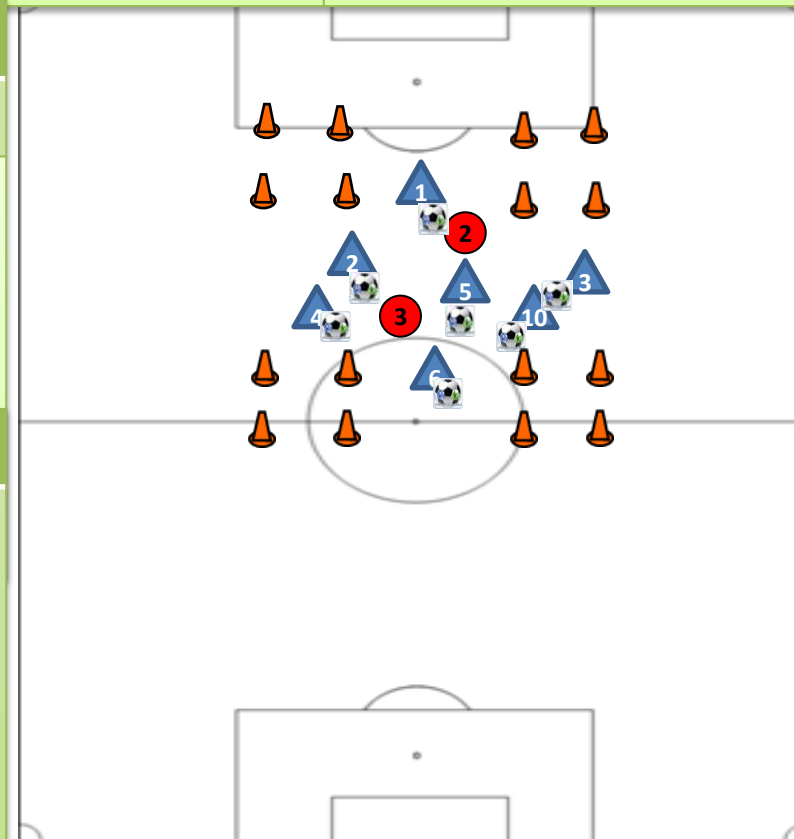
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
Er zijn 4 vakken, elk vak heeft een naam. Bijv. Feyenoord, Ajax, PSV en FC Twente. De deelnemers dribbelen door het vierkant. Er zijn twee verdedigers die de bal proberen af te pakken.	De trainer roept een naam van een club de spelers met de bal proberen dan naar dat vak te dribbelen. Waar de verdedigers de weg naar het vak proberen te blokkeren, door de bal af te pakken.	Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30x30 met 4 vakken van 5x5 16 Geen Ieder 1 bal behalve verdedigers Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Meer verdedigers- Meerdere vakken achter elkaar noemen- Degene die buiten het vak komt is af- Degene die als laatste bij het vak is, is af.	<ul style="list-style-type: none">- Minder verdedigers- Ruimte groter maken- Grotere vakken maken

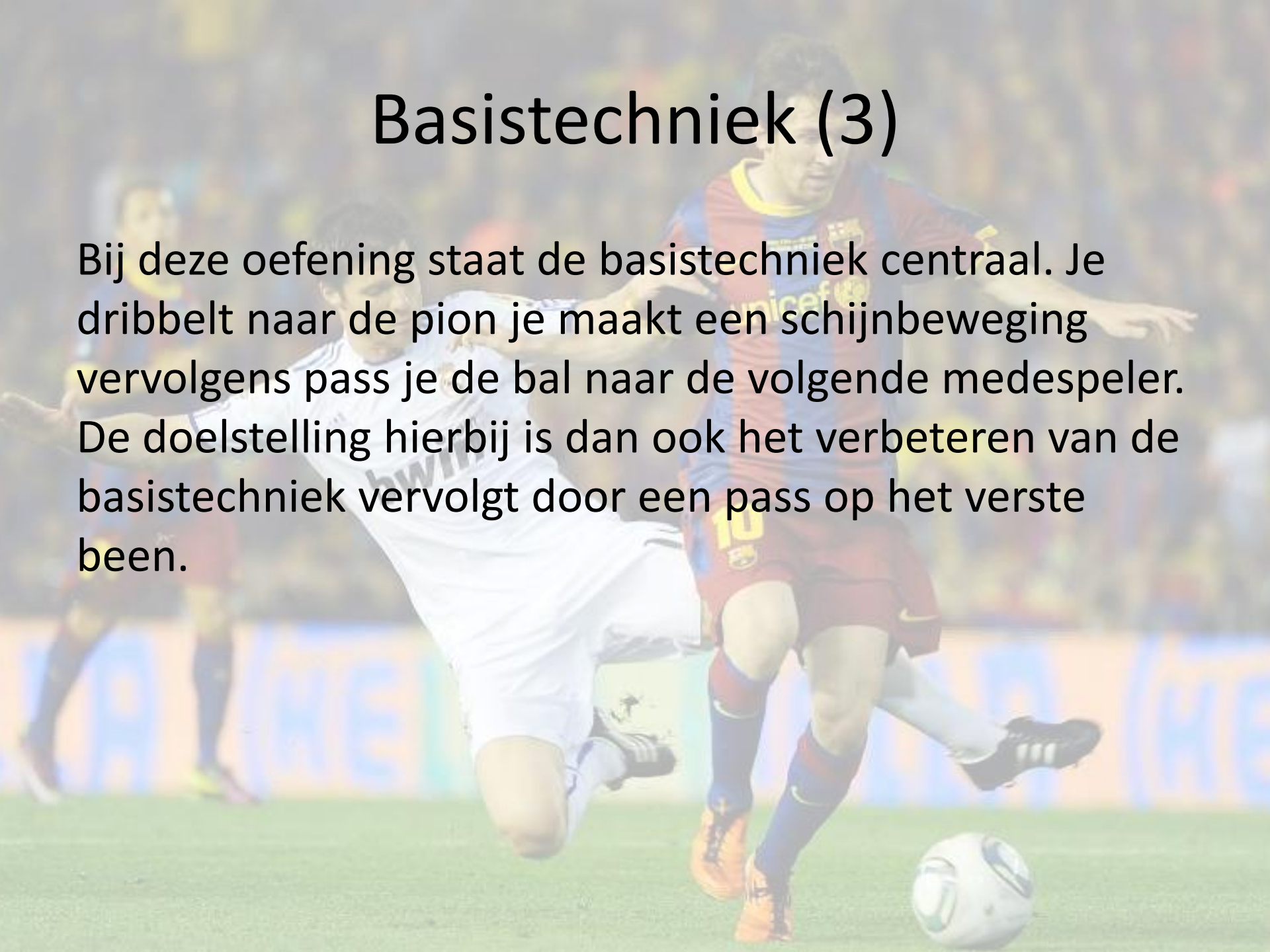
Coaching

<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- een vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	
--	--



Basistechniek (3)

Bij deze oefening staat de basistechniek centraal. Je dribbelt naar de pion je maakt een schijnbeweging vervolgens pass je de bal naar de volgende medespeler. De doelstelling hierbij is dan ook het verbeteren van de basistechniek vervolgt door een pass op het verste been.



Doelstelling: Het verbeteren van de basis techniek gevolgd met een pass op het verste been.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	F E D C
De spelers dribbelen naar de pion. Bij de pion word een beweging uitgevoerd, zoals de schaar. Nadat de beweging uitgevoerd is, word de bal verder doorgespeeld naar de speler die wacht bij de volgende pion.	

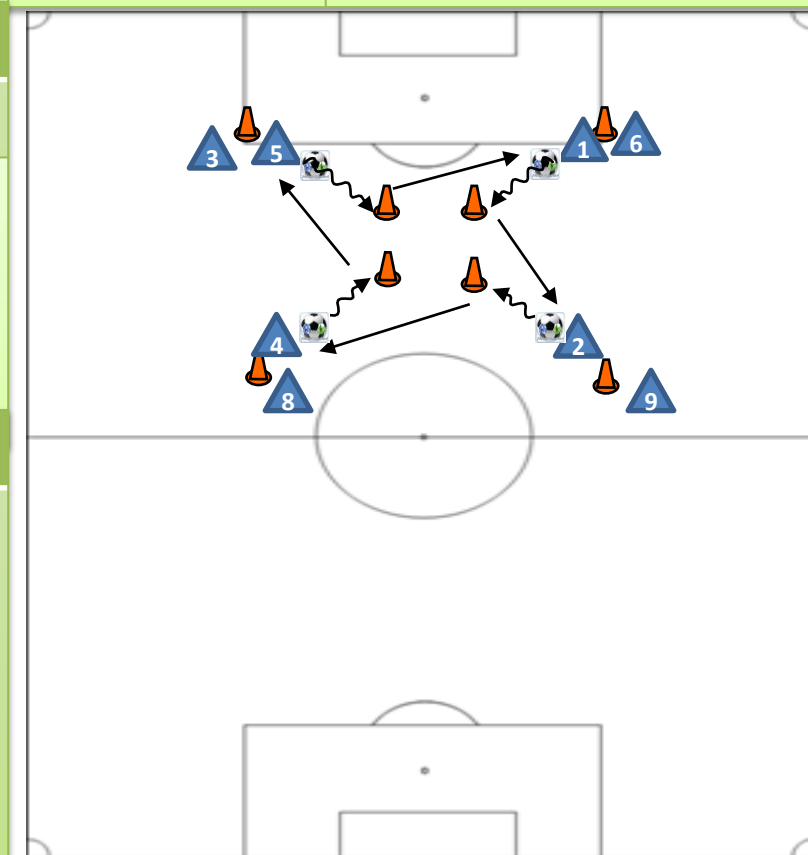
Aantal spelers	
Grote ruimte	Vierkant van 20 x 20 en vierkant daarin van 5 x 5
Aantal pionnen	8
Aantal hesjes	Geen
Aantal ballen	Ieder 1 bal
Aantal doelen	Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Moeilijkere schijnbewegingen- Verkeerde been- Minder handelingen voor de pass verstuurt word.	<ul style="list-style-type: none">- Makkelijker bewegingen- Dribbelen in plaats van passen

Coaching

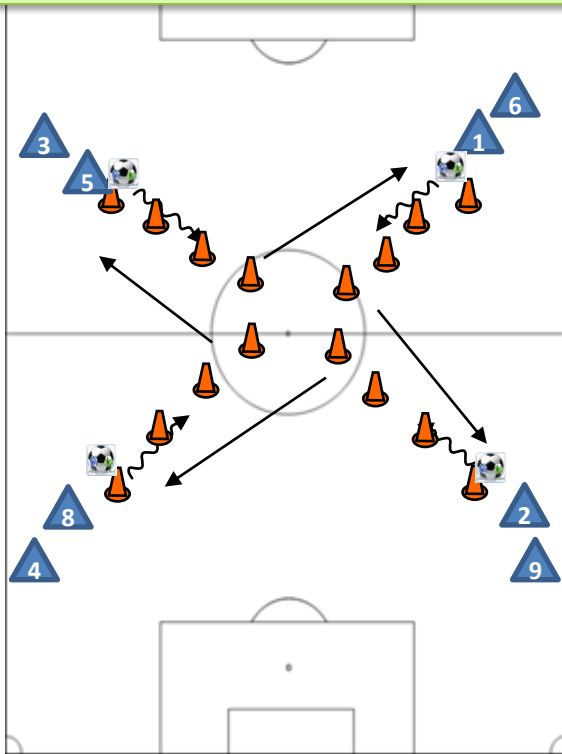
<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- Een vloeiende beweging, dus niet stil staan.- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	<ul style="list-style-type: none">- Corrigeer de bal in de richting waar de bal naar toegespeeld moet worden;-Speel de bal met binnenkant voet in;-Speel de bal op het verste been in;- De ontvanger dient op zijn voorvoeten te staan;-Neem de bal direct in de richting mee waar je naar toe wil.
--	---



Variaties

Omschrijving variant A

De spelers dribbelen naar de pion. Voordat ze bij de eindpion zijn, dienen de spelers zich tussen de pionnen door te dribbelen met de bewegingen aangegeven door de trainer. Bij de pion wordt een beweging uitgevoerd, zoals de schaar. Nadat de beweging uitgevoerd is, wordt de bal verder doorgespeeld naar de speler die wacht bij de volgende pion.



1 tegen 1 (1)

Na dat de bewegingen veelal (droog) zonder weerstand geoefend zijn. Is een logisch vervolg, de bewegingen toe te gaan passen onder weerstand. Een veel gebruikte vorm is hierbij de 1 tegen 1 lijndribbel. Waar de spelers gedwongen steeds de actie aan te gaan. Het is aan jou als trainer de taak de spelers zo te motiveren dat ze keer op keer maar weer de actie aan gaan. Wat erin zal resulteren dat ze deze ook in de wedstrijden durven toe te passen.

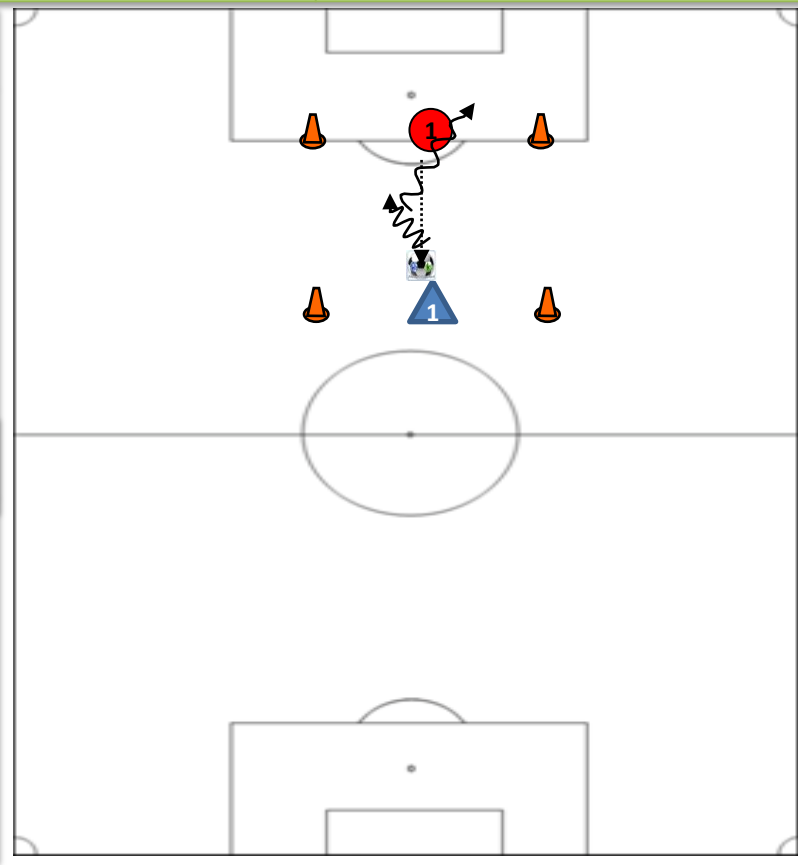
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	
1 tegen 1 lijnvoetbal, je kan scoren door over de lijn van je tegenstander te dribbelen en vervolgens de bal achter/op de lijn stil te leggen.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 Bij 5 meter 4 Geen Per tweetal 1 Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-ruimte kleiner maken -Alleen met het verkeerde been werken - Verdediger aan coachen.	-Ruimte groter maken

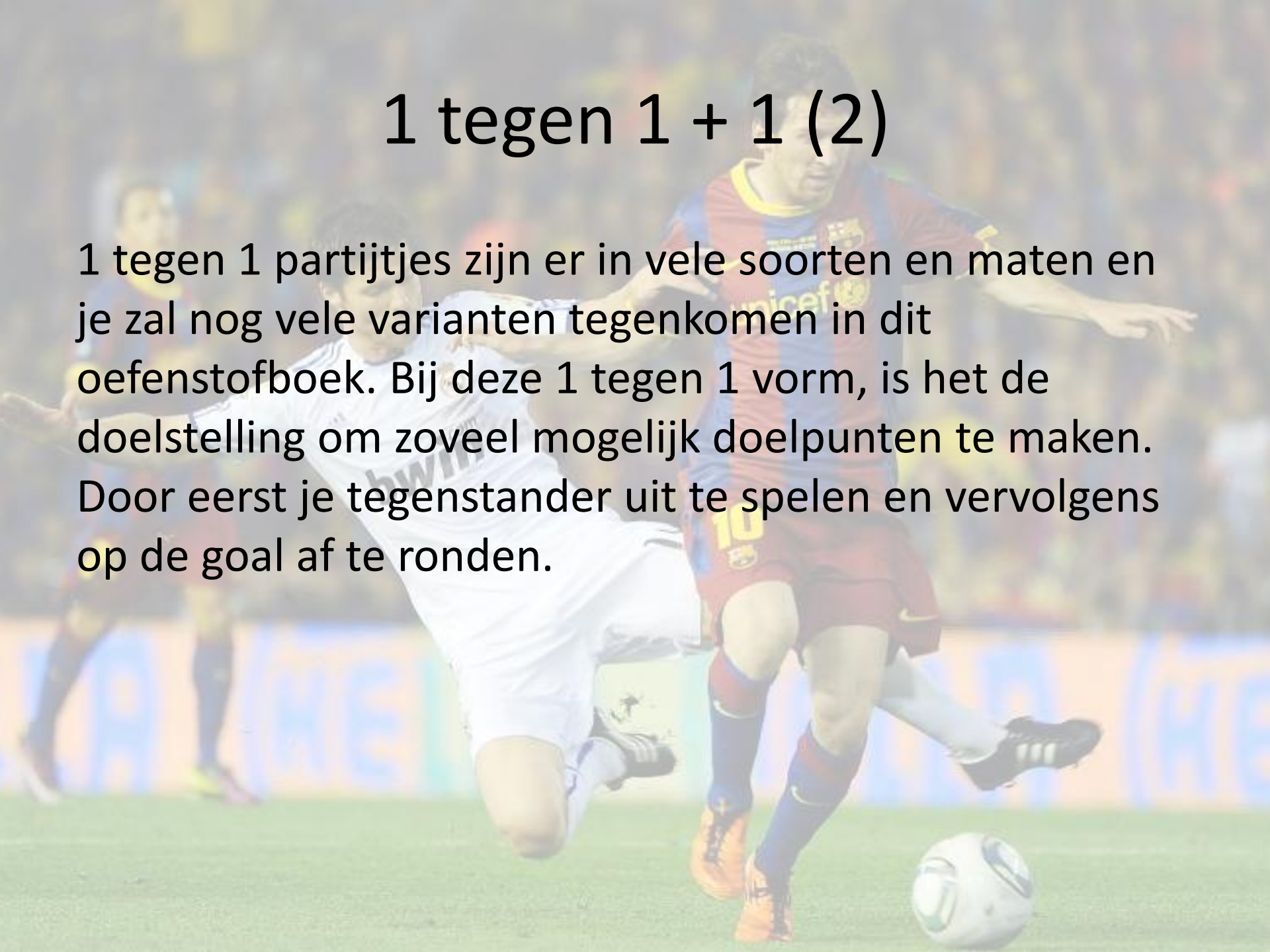
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	
---	--



1 tegen 1 + 1 (2)

1 tegen 1 partijtjes zijn er in vele soorten en maten en je zal nog vele varianten tegenkomen in dit oefenstofboek. Bij deze 1 tegen 1 vorm, is het de doelstelling om zoveel mogelijk doelpunten te maken. Door eerst je tegenstander uit te spelen en vervolgens op de goal af te ronden.



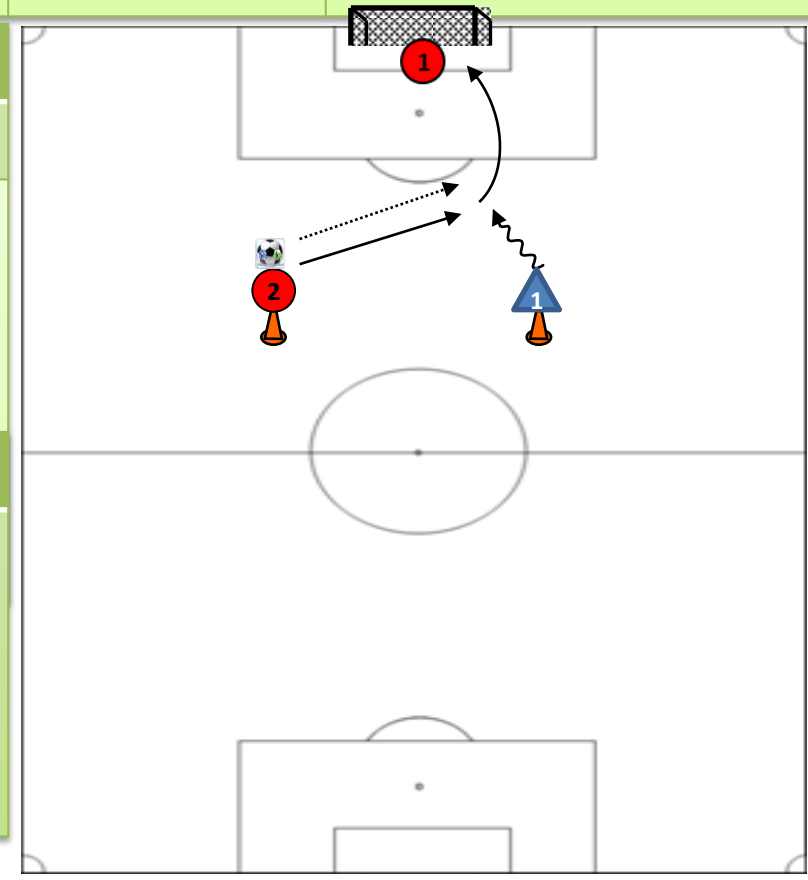
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
Nummer 2 past de bal naar de nummer 1 1 Vervolgens gaat nummer 2 direct achter zijn eigen bal aan en probeert hij de bal van nummer 1 af te pakken. De aanvaller probeert nummer 2 te passeren alvorens hij afrond op de	Goal.	Grootte ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	2 Geen 5 1 Pupillen doel

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-afstand tussen aanvaller en verdediger verkleinen. - De speler de bal frontaal in laten spelen.	-Afstand tussen verdediger en aanvaller groter maken. -

Coaching

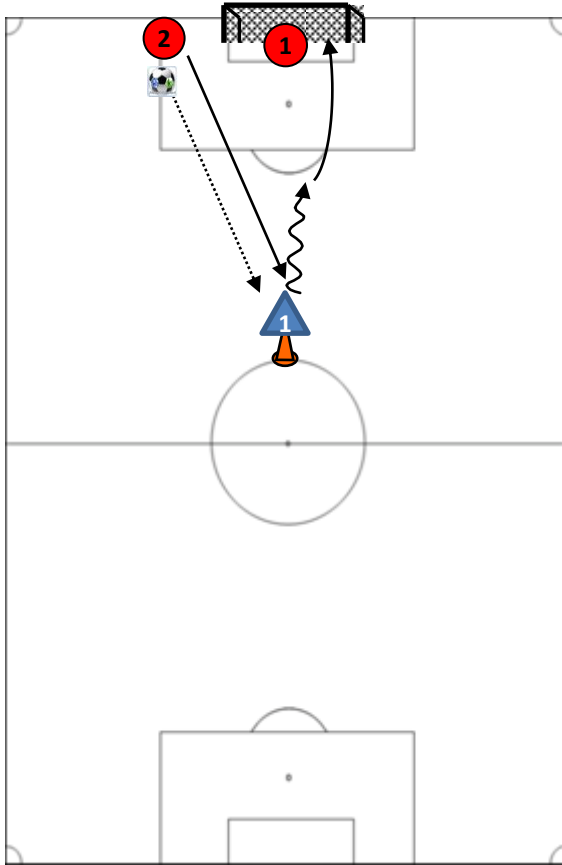
<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	
---	--



Variaties

Omschrijving variant A:

Nummer 2 past de bal naar nummer 1 en gaat direct achter de bal aan, Vervolgens probeert hij de bal af te pakken van nummer 1. De aanvaller probeert de verdediger te passeren alvorens hij probeert af te ronden op goal.



1 tegen 1 (3)

Een andere variant voor de 1 op 1 is de volgende vorm, een vorm waarin spelers in plaats van vooruit een actie naar de buitenkant leren maken. Een beweging die over het algemeen het meest uitgevoerd wordt. Aangezien de as van het veld meestal het drukst is. Door de speler kennis te laten maken met deze omstandigheden zal de speler meer ruimte om zich heen gaan herkennen, wat er voor zorgt dat de speler in de wedstrijd meer rust aan de bal krijgt om de juiste keuzes te maken aan de bal.

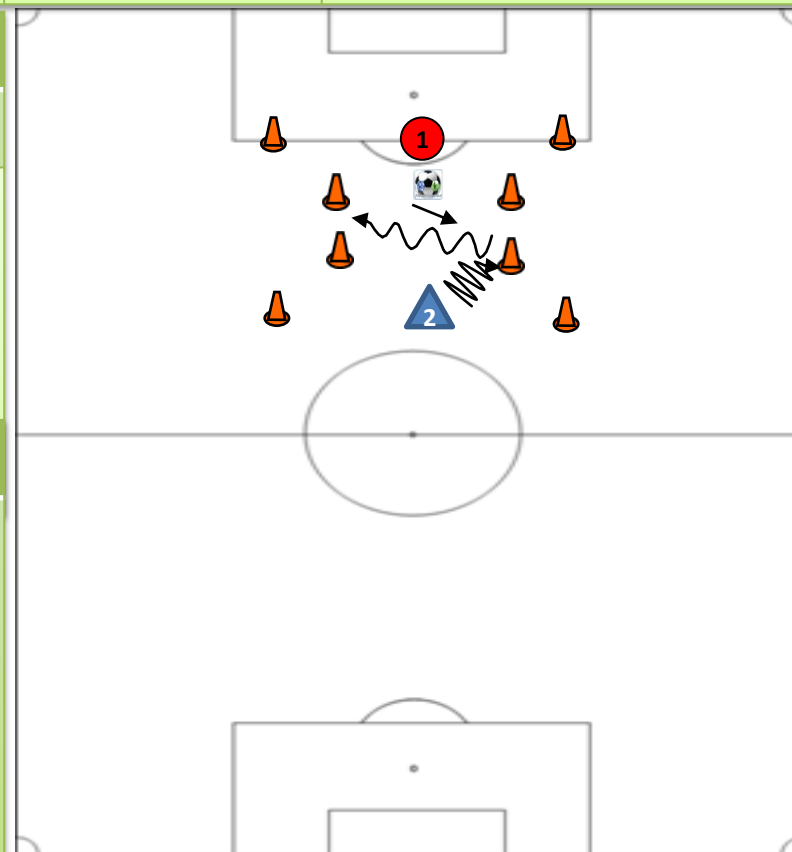
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	
Nummer 1 speelt de bal naar nummer 2. De nummer 2 dient de bal nu naar een kant te verwerken, alvorens hij in een van de doeltjes. Op de verticale lijn probeert te scoren.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 20 meter 8 Geen 1 per tweetal Geen, pionnen zijn goals.

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte kleiner maken - Goals kleiner maken - Alleen via de achterkant door het goal heen dribbelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte groter maken - Goal groter maken - Een 2 tegen 1 situatie creëren.

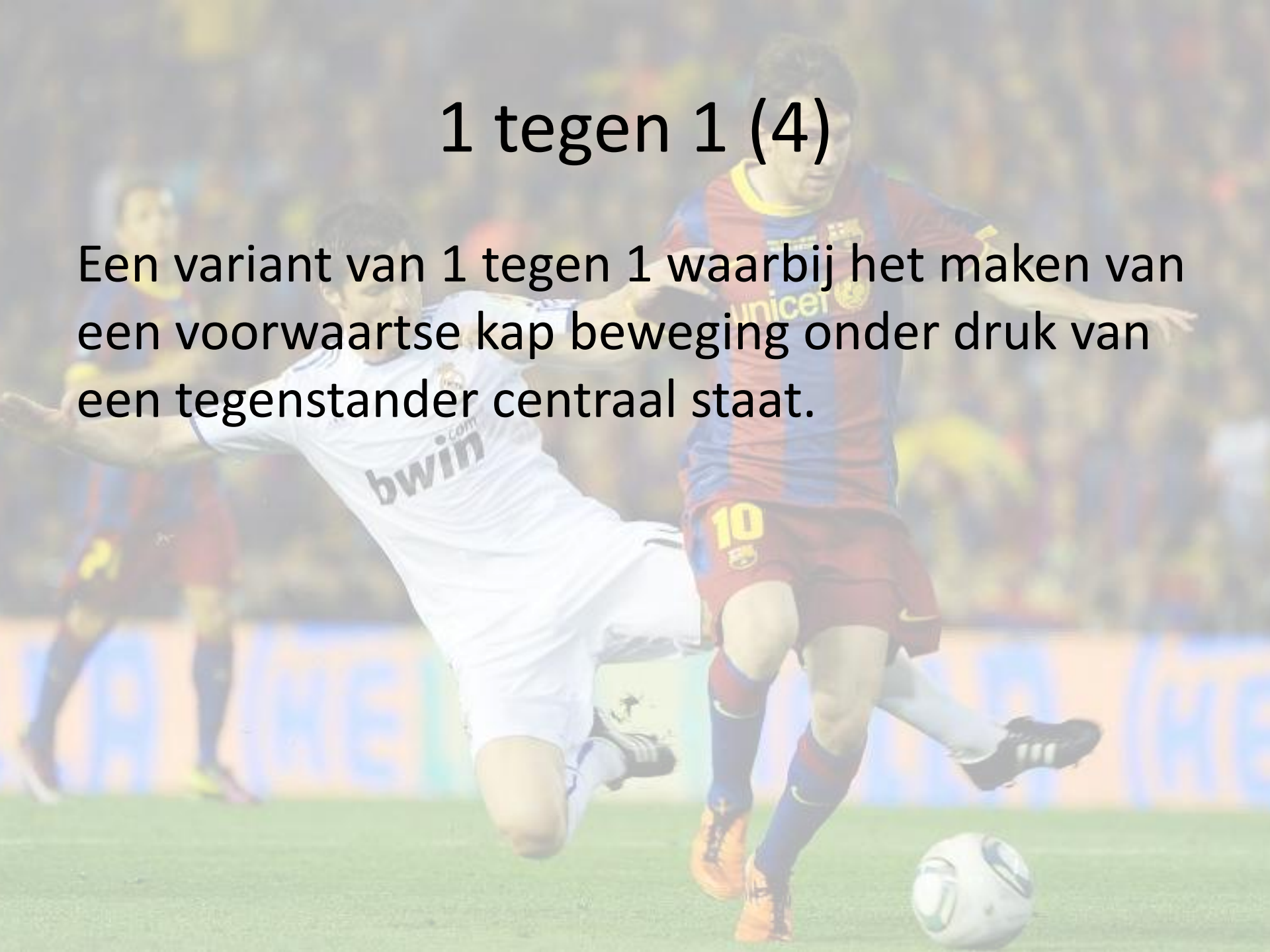
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Probeer de tegenstanders op het verkeerde been te zetten. - Neem de bal in je aanname een kant op, waardoor je ruimte creëert voor je actie.
---	---



1 tegen 1 (4)

Een variant van 1 tegen 1 waarbij het maken van een voorwaartse kap beweging onder druk van een tegenstander centraal staat.



Doelstelling: Het verbeteren van de voorwaartse kapbeweging gevolgd door een schot op doel

Benodigheden

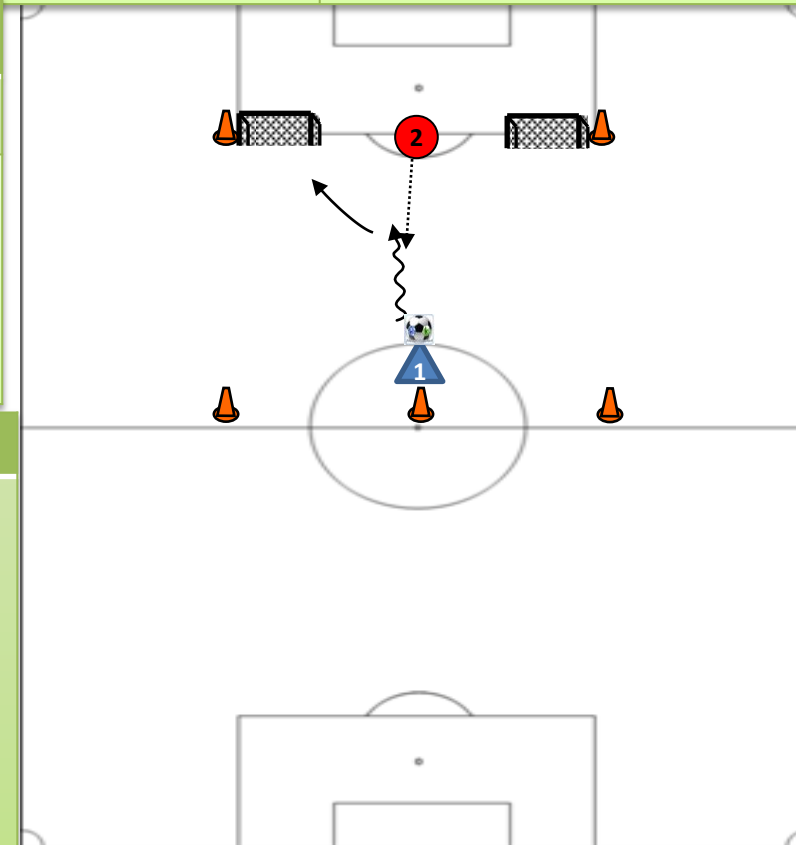
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	
Nummer 1 dribbelt met de bal richting de twee doeltjes. Nummer 2 zet druk op de bal en probeert de bal af te pakken. Nummer 1 probeert nummer 2 te passeren om vervolgens te scoren in een van de twee kleine doeltjes.	Als nummer 2 de bal af pakt kan hij scoren door over de lijn heen te dribbelen.	Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 20 meter 8 Geen 1 per tweetal 2 cgoals

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- ruimte kleiner maken	<ul style="list-style-type: none">- Passieve verdediger- We maken er een 2 tegen 1 van.- Laat de tegenstander passief druk zetten.

Coaching

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.



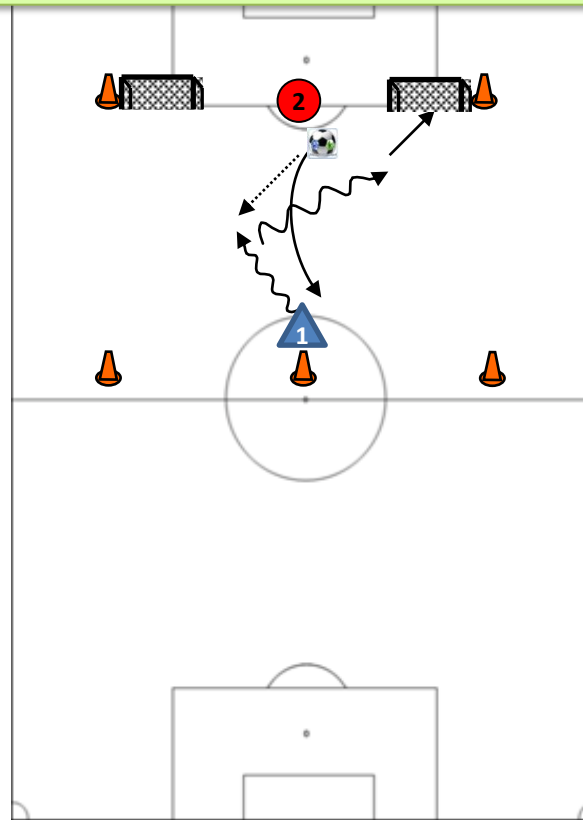
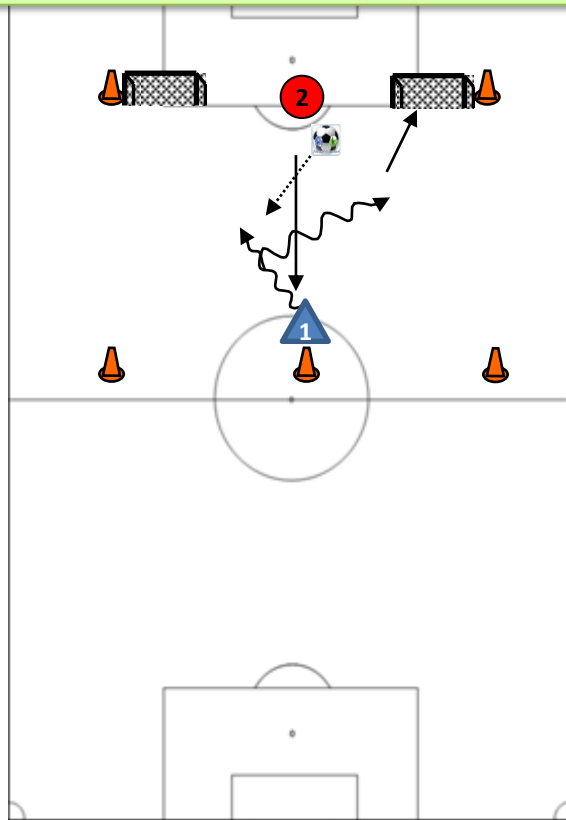
Variaties

Omschrijving variant A

Nummer 2 speelt de bal in op nummer 1. Nummer 2 sprint vervolgens direct achter de bal aan om de bal te veroveren. Nummer 1 neemt de bal en probeert nummer 2 te passeren om vervolgens af te ronden in een van de twee kleine goaltjes.

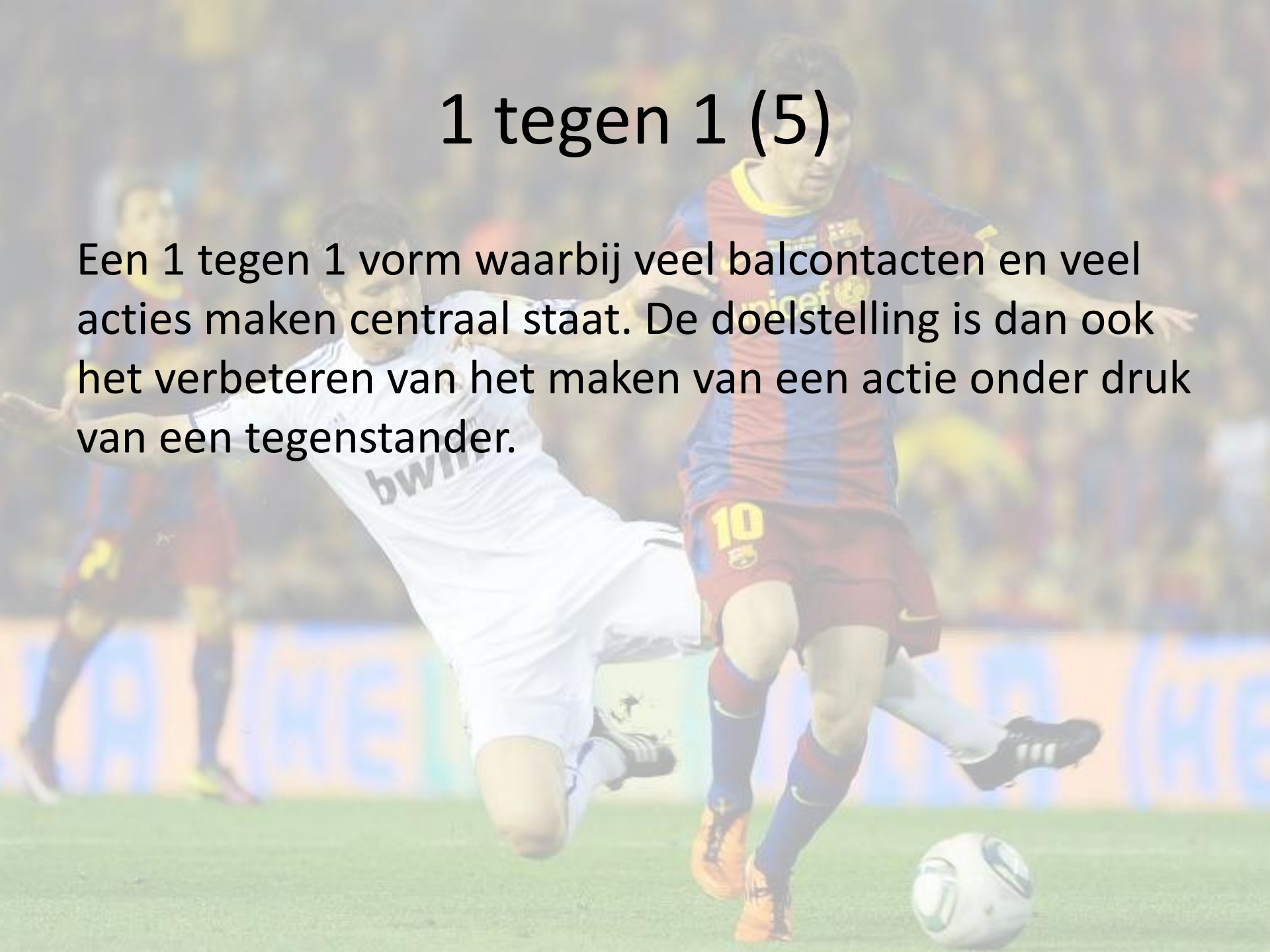
Omschrijving variant B

Nummer 2 speelt de bal hoog in op nummer 1. Nummer 2 sprint vervolgens direct achter de bal aan om de bal te veroveren. Nummer 1 neemt de bal en probeert nummer 2 te passeren om vervolgens af te ronden in een van de twee kleine goaltjes.




1 tegen 1 (5)

Een 1 tegen 1 vorm waarbij veel balcontacten en veel acties maken centraal staat. De doelstelling is dan ook het verbeteren van het maken van een actie onder druk van een tegenstander.



Doelstelling: verbeteren/aanleren van de schijnbewegingen onder druk van een tegenstander

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	
Je hebt een tweetal, je past de bal naar de speler aan de overkant, vervolgens ren je direct achter de bal aan en zet je druk op de bal. De man die de bal ontvangt, neemt de bal aan en gaat vervolgens het duel aan met	De man die druk zet op de bal. De vormen die je in de voorgaande oefeningen hebt toegepast kunnen nu in een duel uitgevoerd worden.

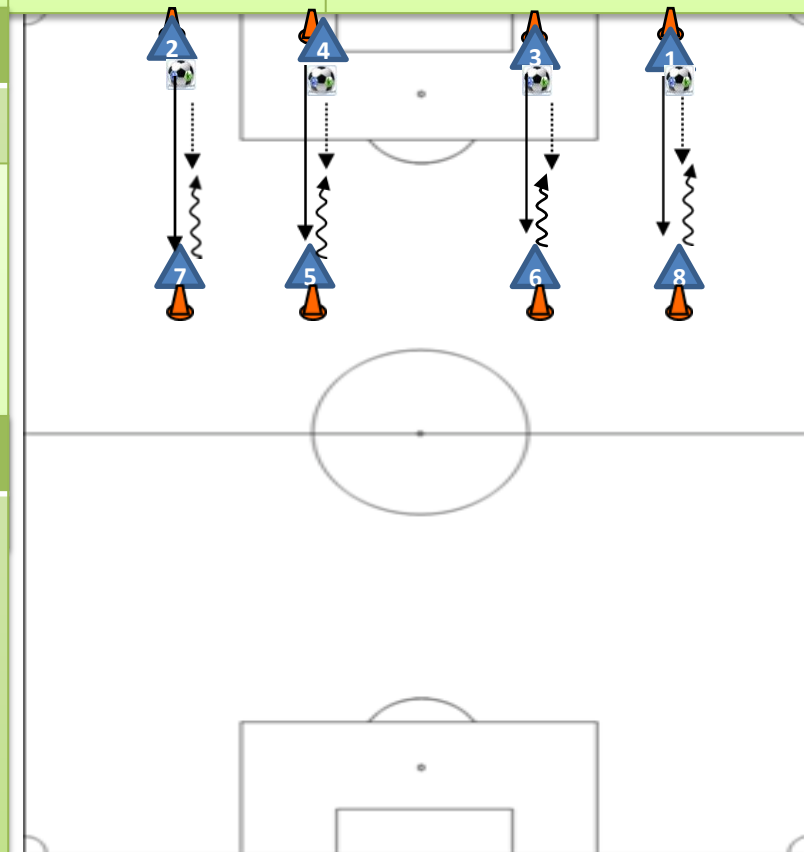
Aantal spelers	
Grote ruimte	20 meter
Aantal pionnen	10
Aantal hesjes	Geen
Aantal ballen	Per tweetal 1 bal
Aantal doelen	Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-De bal wordt met een boog ingespeeld, waardoor de eerste handeling moeilijker wordt.- De ruimte kleiner maken.- Alleen het verkeerde been gebruiken.	<ul style="list-style-type: none">De verdediger passief laten verdedigen, (De verdediger houdt de man met de bal alleen voor zich. Zonder echt te happen).- De ruimte groter maken.

Coaching

<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand;- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	
--	--



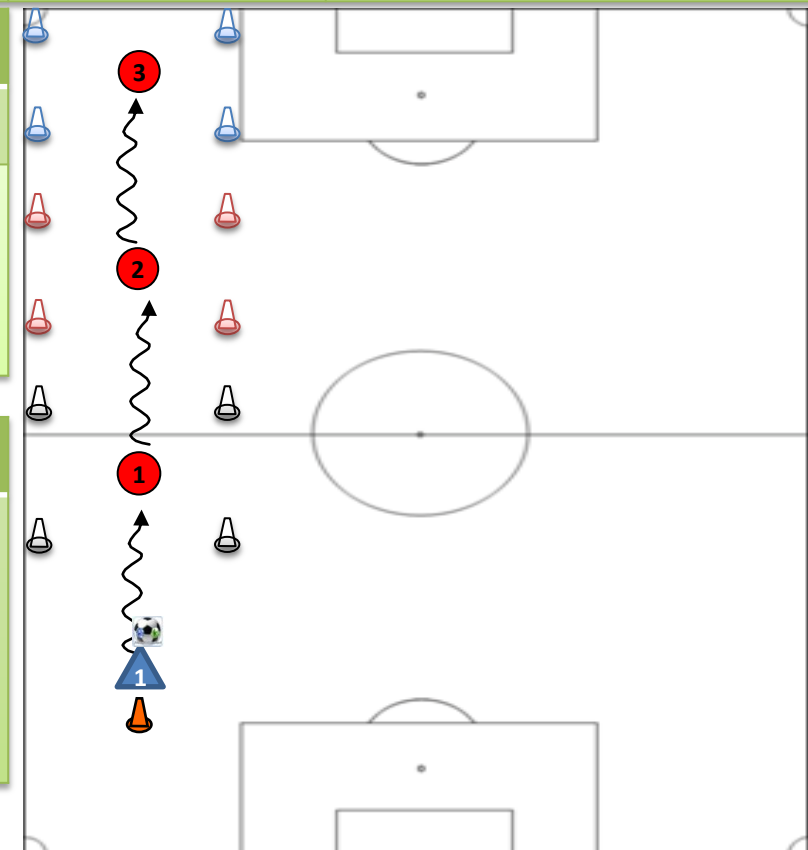
1 tegen 1 (6)

Dit is een 1 tegen 1 vorm waarbij de tegenstander frontaal het duel aangaat. Dit is een uitdagende vorm omdat de man met de bal meerdere tegenstanders voorbij komen. Diegene verliest word verdediger, de man de bal verovert word aanvaller. Hoe verder je komt, hoe meer punten je krijgt. Centraal staat hierbij is dat je het maken van een actie verbeterd waarbij je verdediger van voor komt.

Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
Nummer 1 dribbelt het vak in en probeert door de te komen naar het volgende vak. Elk vak dat je overleeft is 1 punt. Dus je kan maiximaal 3 punten behalen.	Verdediger kan scoren door de bal af te pakken en over de lijn heen te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	Elk vierkant is 10 bij 5 meter 13 pionnen Geen 1 per persoon geen

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Ruimte kleiner maken	-Ruimte groter maken - Je laat de balbezittende partij steeds in een 2 tegen 1 spelen.

Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen en lopen op de voorvoeten; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt 	



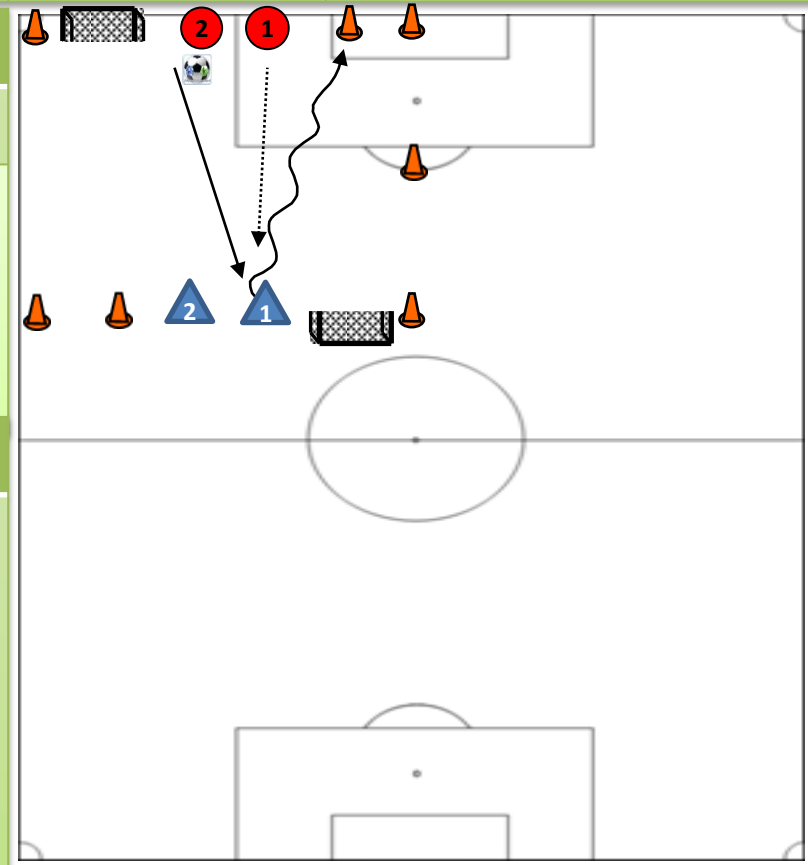
2 tegen 2

2 tegen 2 is een vorm waarbij keuzes maken centraal staat, maak ik een actie of pass ik de bal af? Nadat de 1 tegen 1 er goed inzit, is een logisch vervolg de 2 tegen 2. Waarbij de spelers moeten gaan kiezen tussen een actie of een pass naar de medespeler. Op het moment dat deze vorm nog te moeilijk blijkt is een goede tussenstap een 2 tegen 1. Wat er voor zorgt dat de weerstand iets lager ligt.

Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
Partijspel 2 tegen 2. Er kan gescoord worden door middel van het schieten in de goal of door een dribbel in het vak in de hoek.		Grote ruimte	25x25
		Aantal pionnen	8
		Aantal hesjes	Geen
		Aantal ballen	1 bal per 4-tal
		Aantal doelen	2 Mini-goals

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte kleiner maken 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte groter maken - Het spelen van een 2 tegen 1.

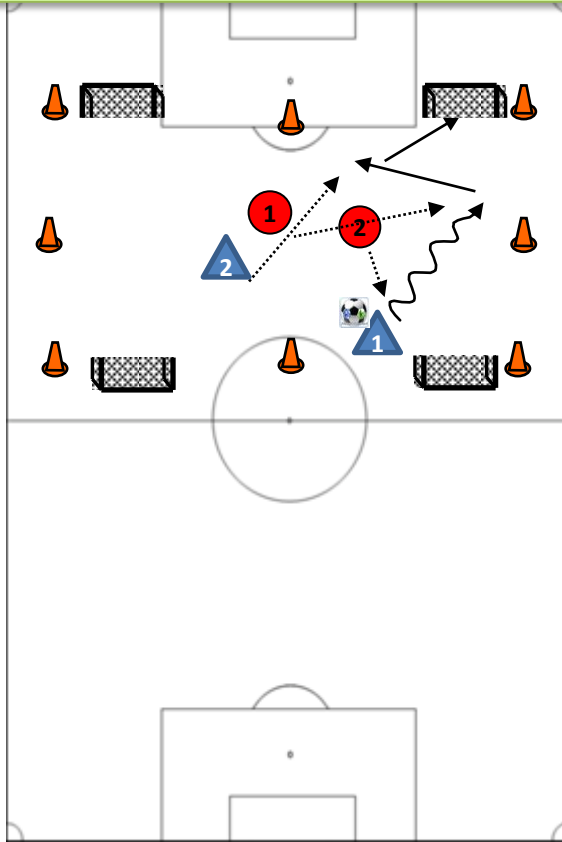
Coaching	
Verdedigers: <ul style="list-style-type: none"> - Ruimte klein maken - Probeer de tegenstander een kant op te dwingen. - Hou de man met de bal voor je 	<ul style="list-style-type: none"> - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt; - Ruimte breed maken.
Aanvallers: <ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Elke stap de bal aanraken; 	



Variaties

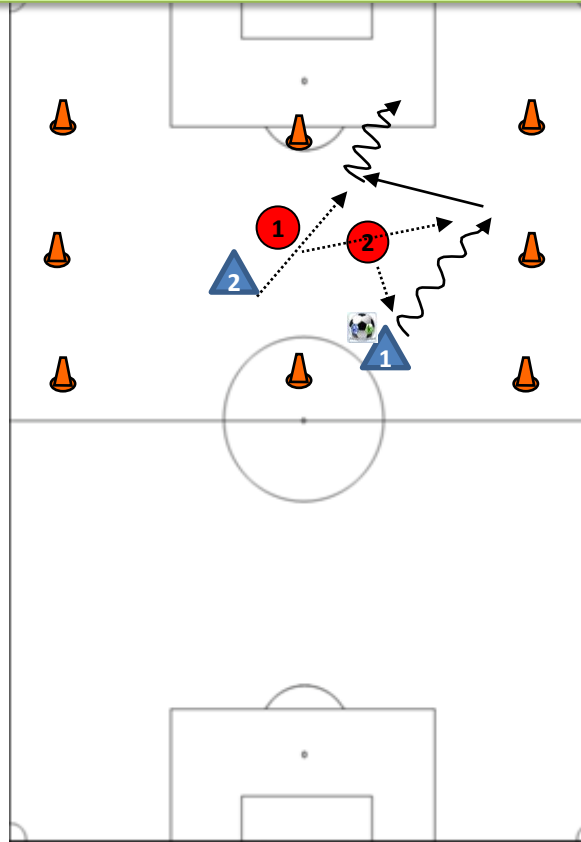
Omschrijving variant A

Er wordt een 2 tegen 2 gespeeld met 4 cl doeltjes. Het doel bij de oefening is om zo snel mogelijk tot scoren te komen, waarbij de balbezittende partij. Moet proberen de bal zo in de vrije ruimte te krijgen.



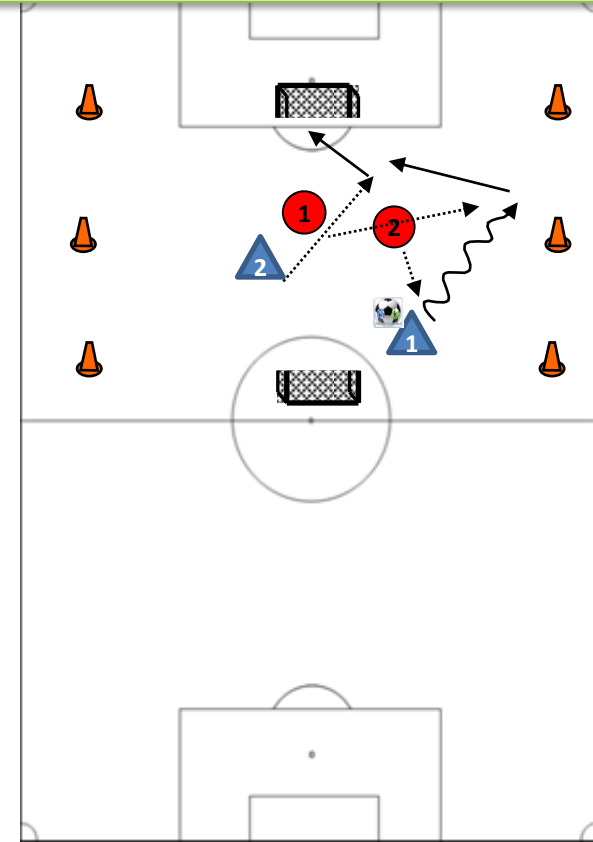
Omschrijving variant B

Ook nu wordt er een 2 tegen 2 gespeeld, maar dit keer zonder doeltjes. Dit keer wordt er gespeeld door middel van een lijndribbel. Het doel hiervan is dat de spelers zo snel mogelijk een overtal te creëren door een speler te passeren om vervolgens de bal over de lijn te dribbelen.



Omschrijving variant C

In deze vorm wordt er een 2 tegen 2 gespeeld met 2 kleine doeltjes. Door deze vorm wordt er diepte gecreëerd in de vorm.



Thema : 1 tegen 1 en 2 tegen 2

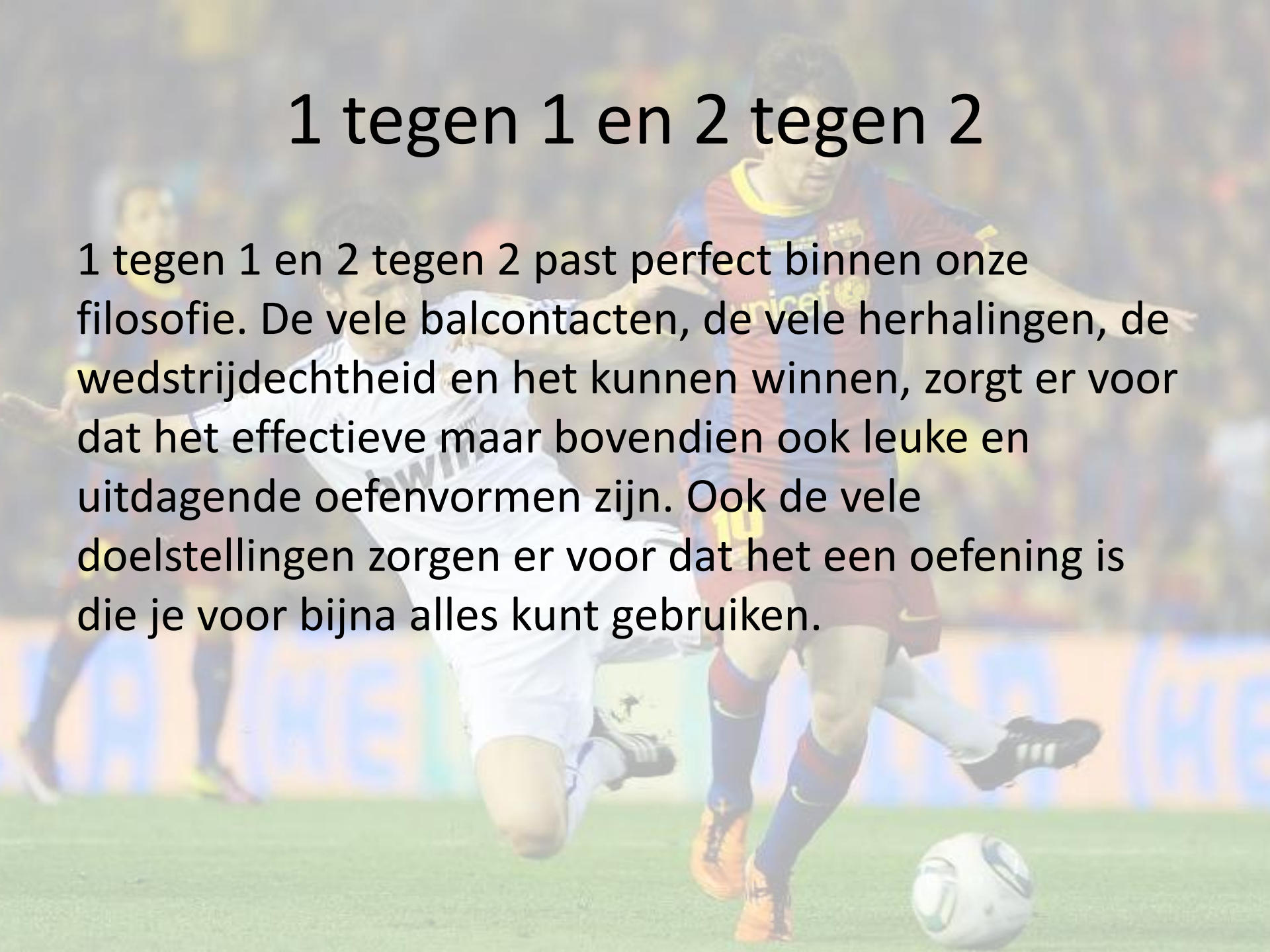


Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

1 tegen 1 en 2 tegen 2

1 tegen 1 en 2 tegen 2 past perfect binnen onze filosofie. De vele balcontacten, de vele herhalingen, de wedstrijdgedachte en het kunnen winnen, zorgt er voor dat het effectieve maar bovendien ook leuke en uitdagende oefenvormen zijn. Ook de vele doelstellingen zorgen er voor dat het een oefening is die je voor bijna alles kunt gebruiken.



Inhoudsopgave

Titel	Pagina
- 1 tegen 1 lijnvoetbal	44
- 1 tegen 1 (1)	46
- 1 tegen 1 met 2 goals (2)	49
- 1 tegen 1 met 4 goals	52
- 1 tegen 1 + 1 keeper	55
- 2 tegen 1 met 3 goals	57
- 2 tegen 2 met 4 goals (1)	59
- 2 tegen 2 met 4 goals (2)	62
- 2 tegen 2 lijndribbel	65



1 tegen 1 lijnvoetbal

1 tegen 1 kan je zoals gezien bij de basistechniek vormen op veel manier gebruiken. Echter hebben we het nu alleen gehad over het maken van een actie. 1 tegen 1 lijnvoetbal heeft naast het verbeteren van de individuele techniek meerdere functies. Zo is het goed voor het ontwikkelen van de voetbalconditie, het aanleren van verdedigen en goed voor de duelkracht. Laat een 1 op 1 duel nooit te lang duren en wissel vaak van tegenstander. Jeugdvoetbalopleiding hanteert hier vaak een doordraai systeem van 1 minuut bij.

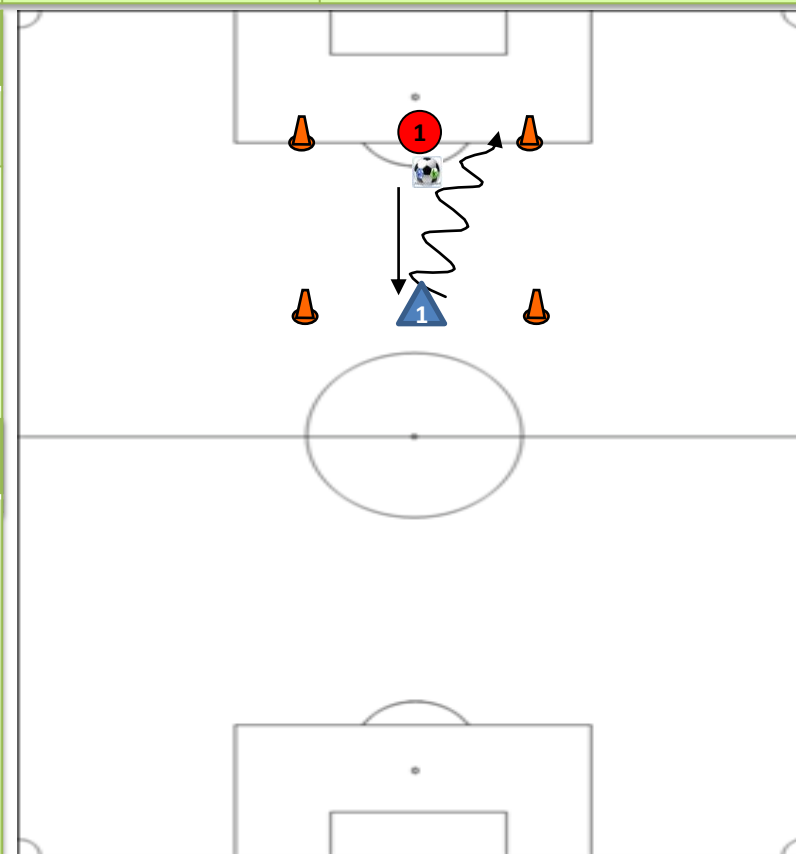
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	
1 tegen 1 lijnvoetbal, je kan scoren door over de lijn van je tegenstander te dribbelen.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 bij 5 meter 4 Geen Per tweetal 1 Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-ruimte kleiner maken - Spelers hebben geen eigen vak maar een grote rechthoek. 15 bij 30 afhankelijk van het aantal spelers.	- Ruimte groter maken

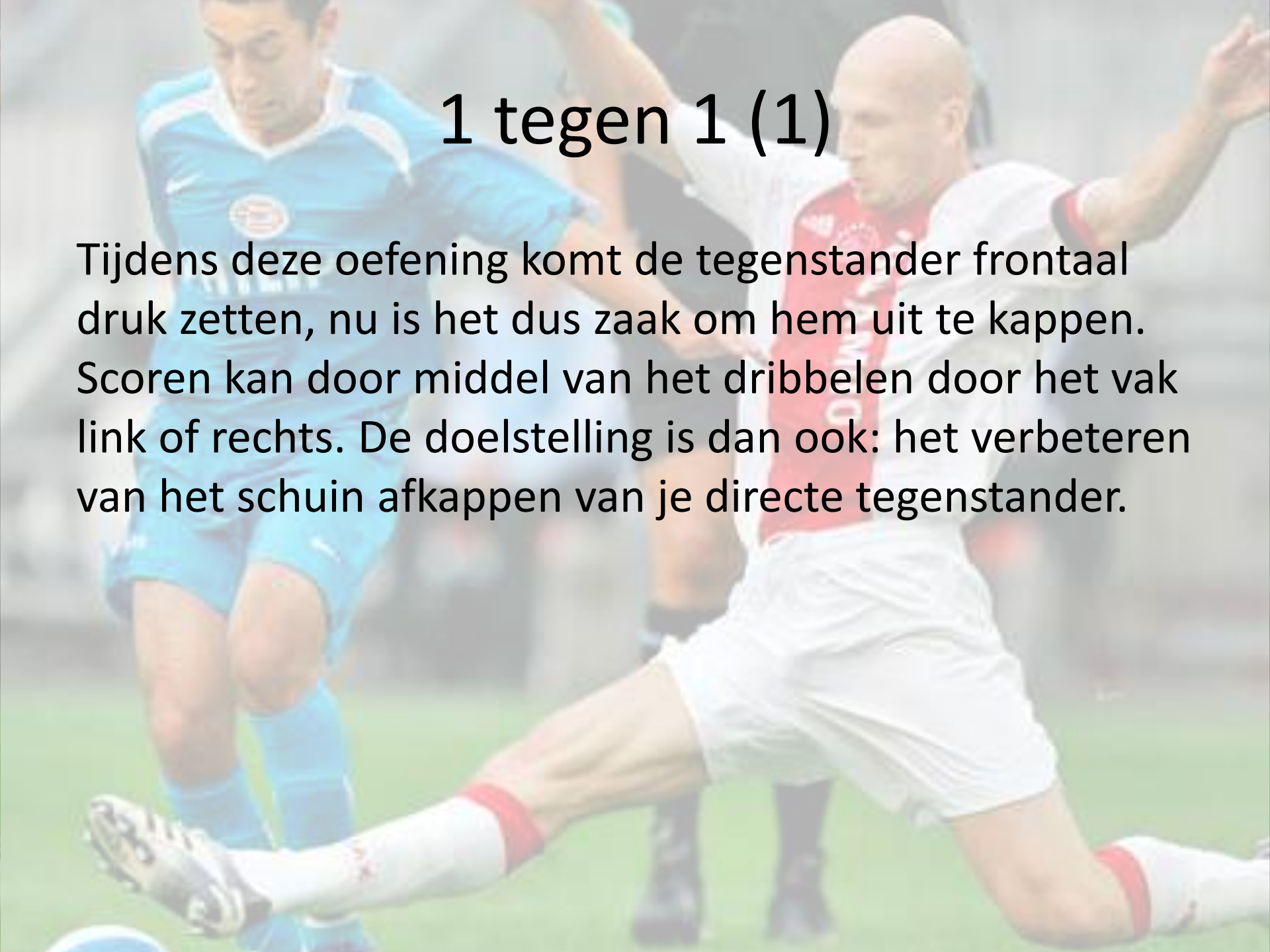
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - Een vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	
---	--



1 tegen 1 (1)

Tijdens deze oefening komt de tegenstander frontaal druk zetten, nu is het dus zaak om hem uit te kappen. Scoren kan door middel van het dribbelen door het vak link of rechts. De doelstelling is dan ook: het verbeteren van het schuin afkappen van je directe tegenstander.



Doelstelling: Verbeteren van het schuin afkappen van de directe tegenstander

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	F E D C
Nummer 1 speelt de bal naar nummer 2. De nummer 2 dient de bal nu naar een kant te verwerken, alvorens hij in een van de doeltjes. Op de verticale lijn probeert te score.	

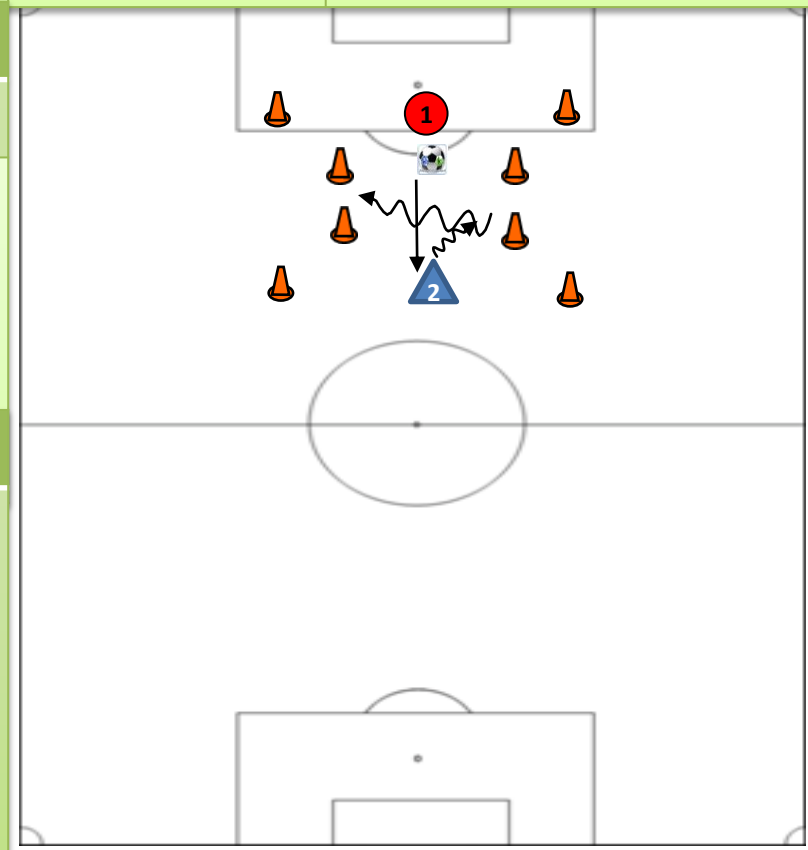
Aantal spelers	
Grote ruimte	20x20
Aantal pionnen	8
Aantal hesjes	Geen
Aantal ballen	1 per tweetal
Aantal doelen	Geen, pionnen zijn goals.

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Ruimte kleiner maken- Goals kleiner maken- Alleen via de achterkant door het goal heen dribbelen	<ul style="list-style-type: none">- Ruimte groter maken- Goal groter maken

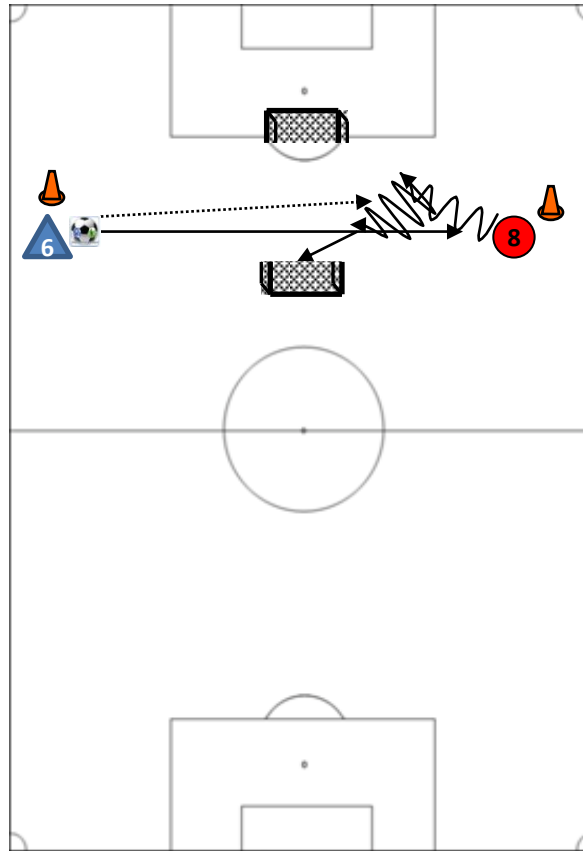
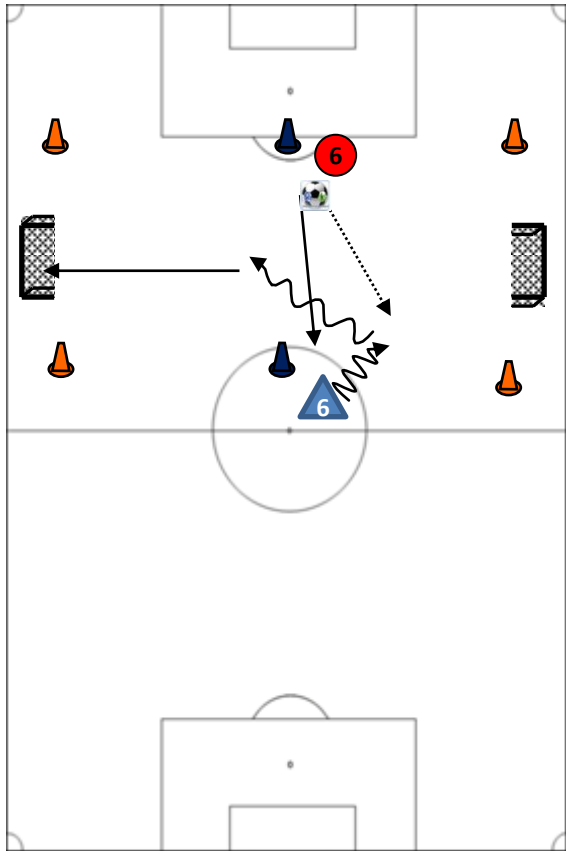
Coaching

<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	
--	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
1 tegen 1 met 2 kleine goals.	1 tegen 1 met 2 goals op de horizontale lijn.	



1 tegen 1 met 2 goals

Deze vorm is ideaal voor het ontwikkelen van de actie schuin vooruit gevolgd met een pass of een schot.

Acties waar je hierbij als trainer aan kan denken zijn: De schaar, de Zidane draai, de sleep enzovoort. Van belang is dat de speler zijn actie zo leert inzetten dat hij goed uitkomt om vervolgens de actie na de actie te kunnen maken.

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 1 tegen 1 gevolgd met scoren.

Benodigheden

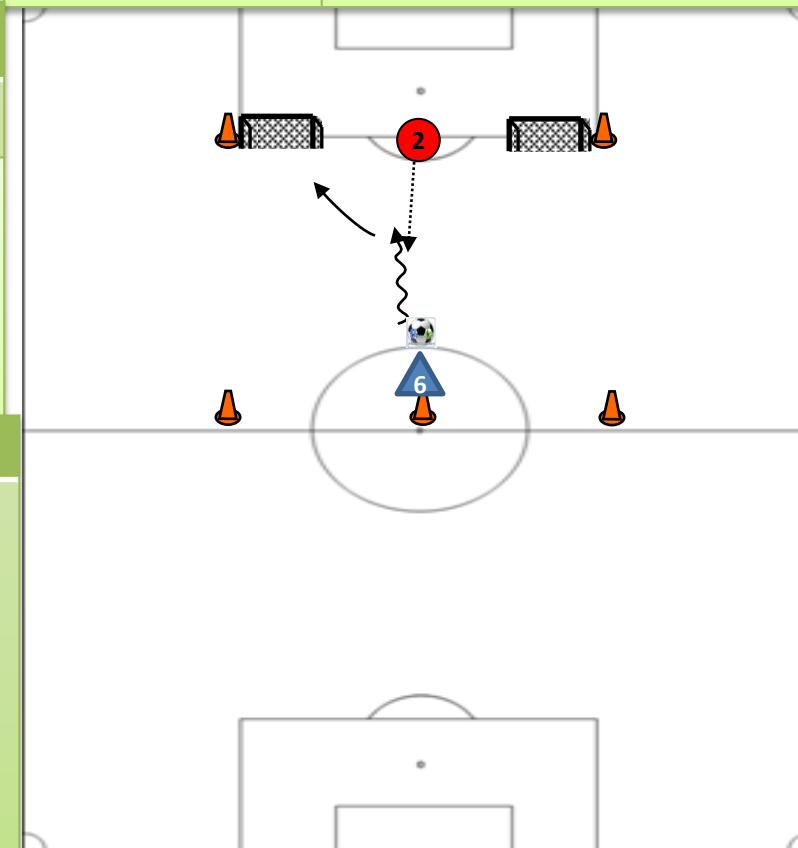
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	
Nummer 1 dribbelt met de bal richting de twee doeltjes. Nummer 2 zet druk op de bal en probeert de bal af te pakken. Nummer 1 probeert nummer 2 te passeren om vervolgens te scoren in een van de twee kleine doeltjes.	Als nummer 2 de bal af pakt kan hij scoren door over de lijn heen te dribbelen.	Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20 bij 15 meter 8 Geen 1 per tweetal 2 clgoals

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-ruimte kleiner maken- Een cl goal gebruiken.- Volledige weerstand	<ul style="list-style-type: none">-Passieve verdediger- We maken er een 2 tegen 1 van.

Coaching

- Kijk over de bal heen;
- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen;
- Elke stap de bal aanraken;
- Een actie moet kort en explosief zijn;
- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan.
- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.



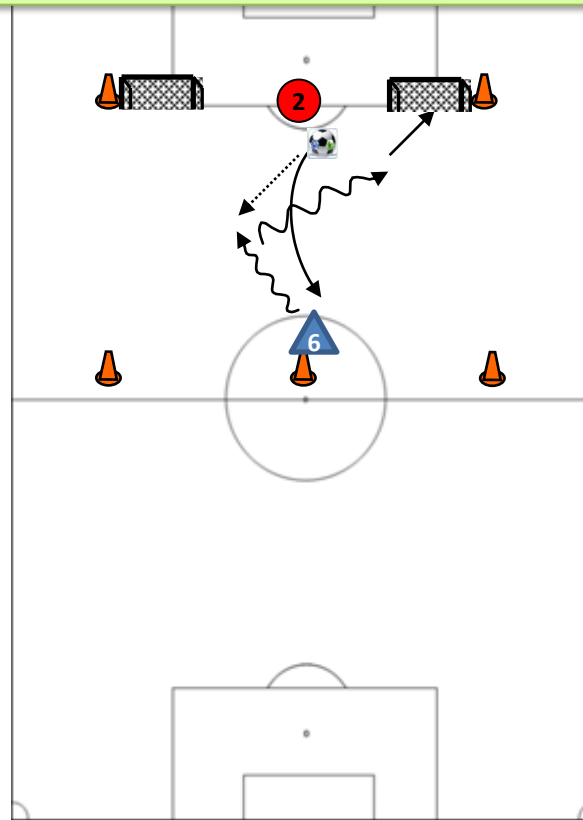
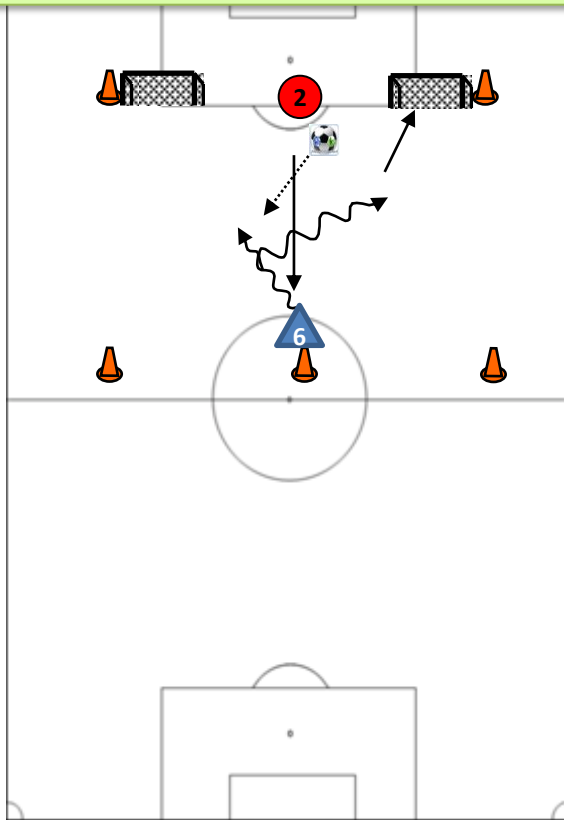
Variaties

Omschrijving variant A

Nummer 2 speelt de bal in op nummer 1. Nummer 2 sprint vervolgens direct achter de bal aan om de bal te veroveren. Nummer 1 neemt de bal en probeert nummer 2 te passeren om vervolgens af te ronden in een van de twee kleine goaltjes.

Omschrijving variant B

Nummer 2 speelt de bal hoog in op nummer 1. Nummer 2 sprint vervolgens direct achter de bal aan om de bal te veroveren. Nummer 1 neemt de bal en probeert nummer 2 te passeren om vervolgens af te ronden in een van de twee kleine goaltjes.



1 tegen 1 met 4 goals



Tijdens het spelen van een 1 tegen 1 met 4 goals. Kan je als trainer denken aan verschillende doelstellingen, je kan zowel aanvallend als verdedigend denken. Beide spelers kunnen namelijk alle kanten op om een doelpunt te maken. Door je spelers bijvoorbeeld verdedigend te helpen, kun je de spelers helpen een speler vast te zetten in een hoek om vervolgens de bal te veroveren en snel te schakelen tot aanvallen.

Doelstelling: Benodigdheden

Leeftijdsgroepen	F E D
Partijspel 1 tegen 1 met 4 goals. Er kan gescoord worden door in 1 van de 2 goals te schieten.	

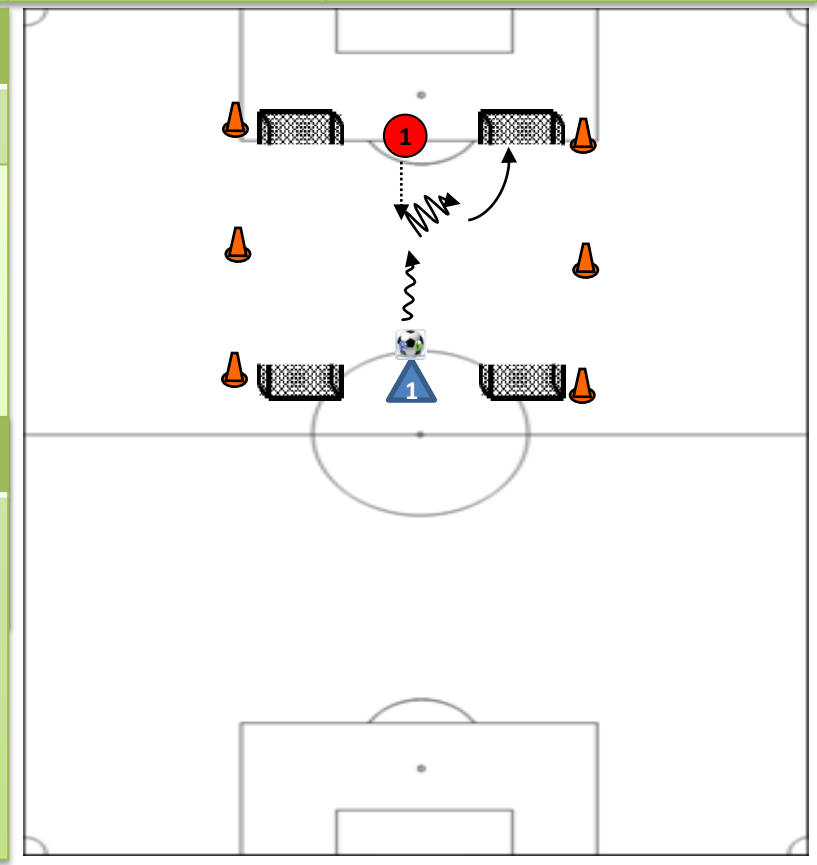
Aantal spelers	
Grote veld	15x20 meter
Aantal pionnen	6
Aantal hesjes	Geen
Aantal ballen	1 per tweetal
Aantal doelen	4 van 3x1 meter

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Ruimte kleiner maken- In plaats van vier goaltjes, de doel mogelijkheden tot 1 klein goaltje beperken;- De scoringsmogelijkheden beperken tot een lijn dribbel.	<ul style="list-style-type: none">- Ruimte groter maken;- Een twee tegen 1 maken.

Coaching

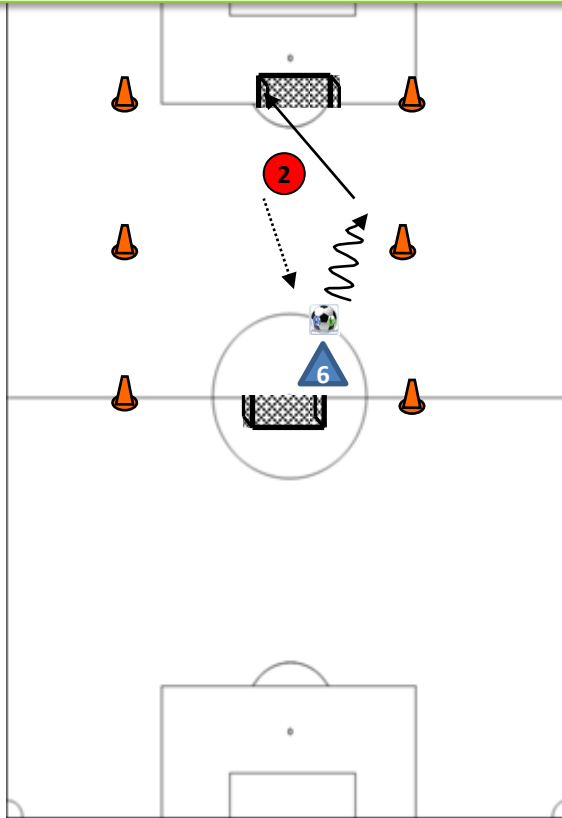
<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan;- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	
---	--



Variaties

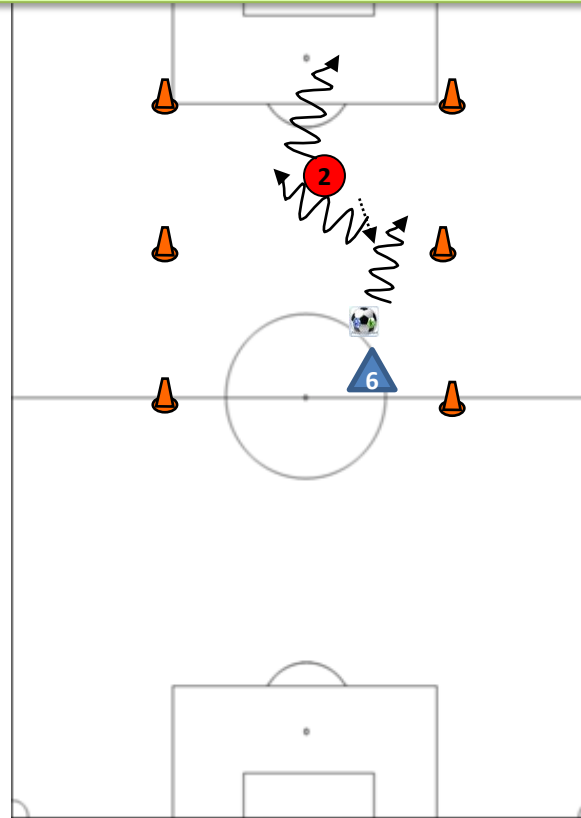
Omschrijving variant A

1 tegen 1, er kan gescoord worden in een van de kleine goaltjes. Door deze vorm wordt de actie vooruit gestimuleerd in plaats van de actie richting de buitenkant. Zoals in de vorige vorm.



Omschrijving variant B

1 tegen 1 lijndribbel, Er kan gescoord worden door de bal over de lijn heen te dribbelen en daar op of over stil te leggen. In deze vorm kan een speler gaan kiezen tussen beide acties. Voortuit of breed, aangezien de doelkansen zowel breed als in de diepte liggen.



1 tegen 1 + 1

Centraal bij deze oefening staat het uitspelen van de 1 tegen 1, alleen staat er nu een keeper op goal. Het afronden krijgt hier dus een speciale plaats. Waarbij de speler moet letten op de positie van hem in het veld en de positie van de keeper. Ook moet de verdediger leren samen te werken met zijn keeper. Wanneer zetten we druk en wanneer juist niet?

Doelstelling: Het verbeteren van het uitspelen van de 1 tegen 1 + een keeper. Benodigheden

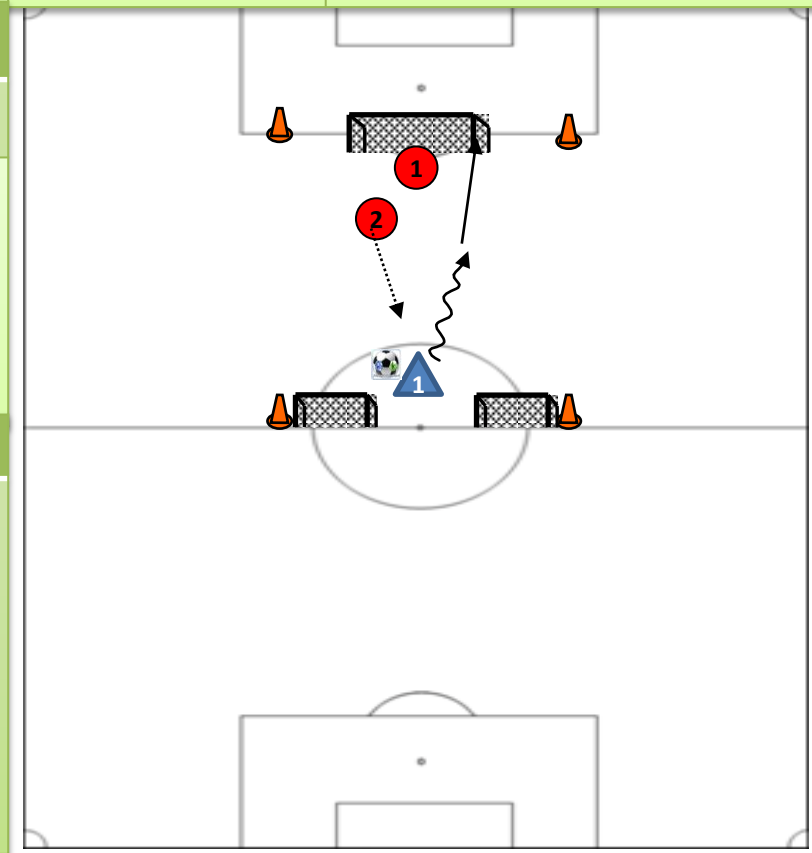
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
1 +k tegen 1., je kan scoren door te schieten in de goal. Geldt voor beide partijen.		Grote veld	30x20
		Aantal pionnen	4
		Aantal hesjes	2
		Aantal ballen	1 per drietal
		Aantal doelen	1 pupillendoel + 2 goals van 3x1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Ruimte kleiner maken	- Extra aanvaller, dus 2 tegen 2

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Let op de verdedigende houding (zijwaarts bewegen) - Laag zitten, kijken naar de bal en de tegenstander kort dekken - Snelheid van de tegenstander uit de actie halen - Man met bal dwingen naar de buitenkant zodat de hoek om op het doel te schieten kleiner word 	<ul style="list-style-type: none"> - Herkennen van moment van druk zetten - Keuze voor de keeper wanneer de bal aanvallen (aanvaller speelt de bal te ver voor zich uit) of positie kiezen voor een doelpoging
---	--



A background image showing two soccer players in action on a field. One player is wearing a light blue jersey and the other is wearing a white jersey with a red vertical stripe. They appear to be competing for the ball.

2 tegen 1

Na de 1 tegen 1 behandeld te hebben is de logische stap een 2 tegen 1 of 2 tegen 2. Als tussenstap adviseert jeugdvoetbalopleiding de volgende 2 tegen 1. Bij deze oefening draait het om het uitspelen van de overtalsituatie, hierbij moet gekozen worden tussen het uitspelen van je tegenstander of je tegenstander uitspelen en te scoren. Het is een situatie die veel voorkomt in een wedstrijd en het is dus noodzakelijk om de goede oplossing te vinden.

Doelstelling: Het verbeteren van het uitspelen van 2 tegen 1 gevolgd met scoren.

Benodigheden

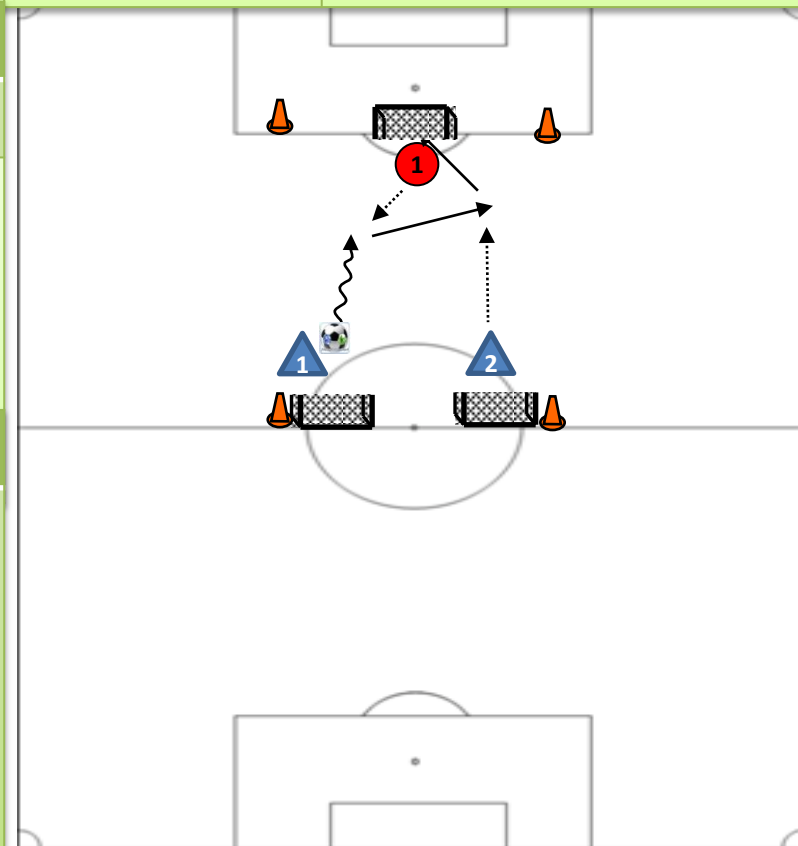
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
2 tegen 1 met 3 doeltjes. Het tweetal tracht te scoren in het kleine doeltje in het midden. De verdediger probeert de bal af te pakken om vervolgens zo snel mogelijk te scoren in de twee kleine goaltjes.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x15 meter 6 1 (per groep) 1 (per groep) 3 van 3x1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Ruimte kleiner maken- 2 tegen 2 van maken.- Volledige druk- Lijn dribbel van maken- Tijdslimiet aan het scoren verbinden	<ul style="list-style-type: none">- Ruimte groter maken- Scoren op de twee kleine goals.

Coaching

<ul style="list-style-type: none">- Let op de verdedigende houding (zijwaarts bewegen)- Laag zitten, kijken naar de bal en de tegenstander kort dekken- Snelheid van de tegenstander uit de actie halen- Man met bal dwingen naar de buitenkant zodat de hoek om op het doel te schieten kleiner word	<ul style="list-style-type: none">- Herkennen van moment van druk zetten
--	--



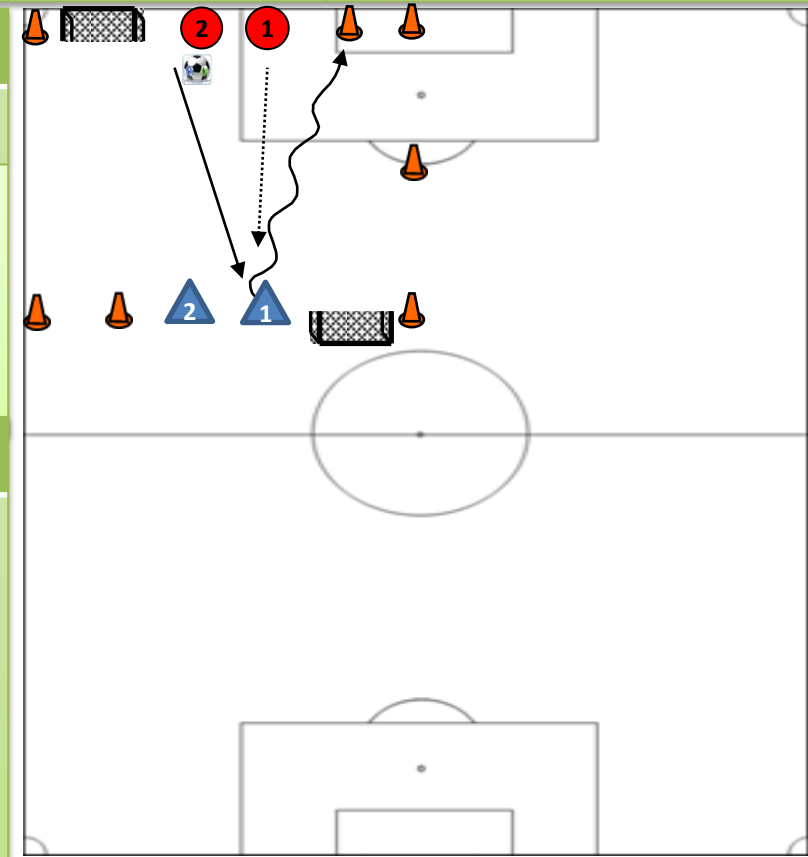
2 tegen 2 met 4 goals.

Tijdens een 2 tegen 2 oefenvorm moet je er voor zorgen dat ze keuzes moeten maken, de kunst is dan ook om er voor te zorgen dat de spelers uit zichzelf de goede keuzes leren maken. Bij deze oefening moeten ze bijvoorbeeld kiezen uit een actie maken of de bal openen naar de andere kant van het veld. De doelstelling is: het uitspelen van de 2 tegen 2 situatie.

Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	
Partijspel 2 tegen 2. Er kan gescoord worden door middel van het schieten in de goal of door een dribbel in het vak in de hoek.		Grote ruimte Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x25 meter 8 Geen 1 bal per 4-tal 2 Mini-goals

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Ruimte kleiner maken	- Ruimte groter maken

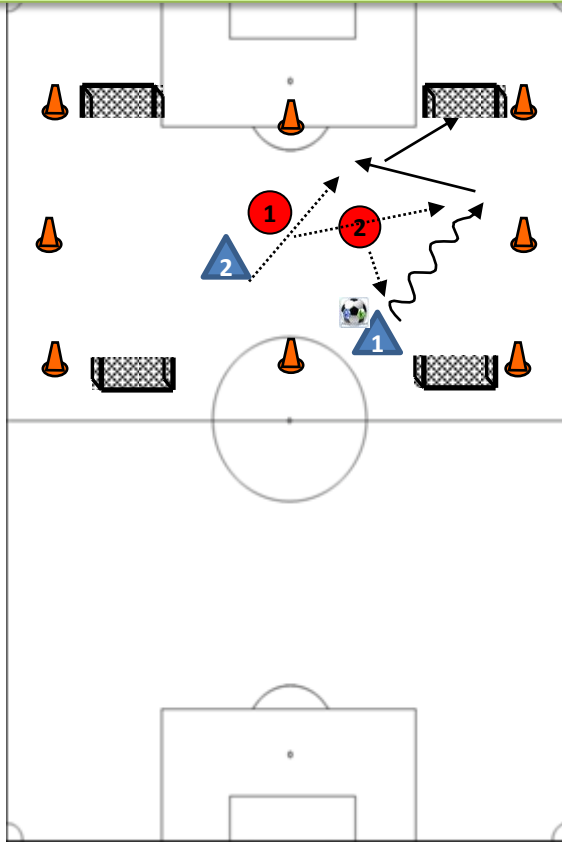
Coaching	
Verdedigers: <ul style="list-style-type: none"> - Ruimte klein maken - Probeer de tegenstander een kant op te dwingen. - Hou de man met de bal voor je Aanvallers: <ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Elke stap de bal aanraken; 	<ul style="list-style-type: none"> - Een actie moet kort en explosief zijn; - Een vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt; - Ruimte breed maken.



Variaties

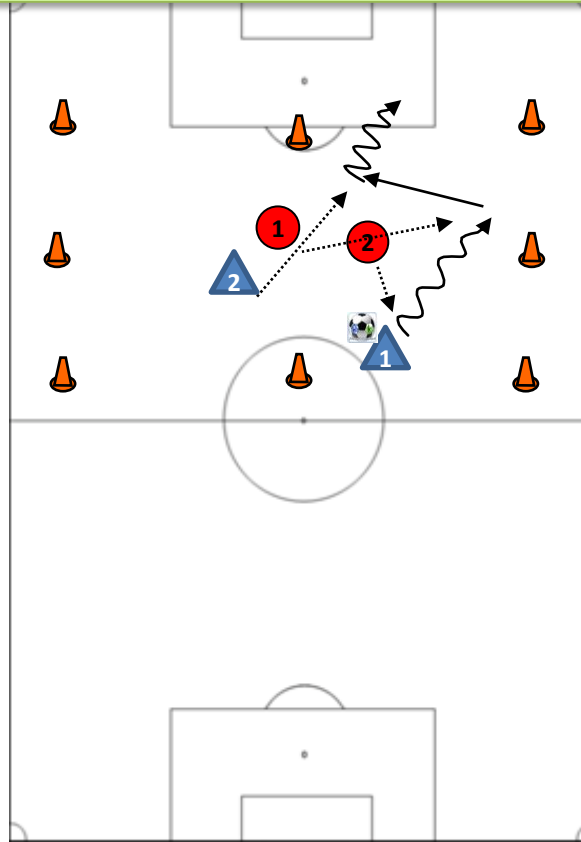
Omschrijving variant A

Er wordt een 2 tegen 2 gespeeld met 4 cd doeltjes. Het doel bij de oefening is om zo snel mogelijk tot scoren te komen, waarbij de balbezittende partij. Moet proberen de bal zo in de vrije ruimte te krijgen.



Omschrijving variant B

Ook nu wordt er een 2 tegen 2 gespeeld, maar dit keer zonder doeltjes. Dit keer wordt er gespeeld door middel van een lijndribbel. Het doel hiervan is dat de spelers zo snel mogelijk een overtal te creëren door een speler te passeren om vervolgens de bal over de lijn te dribbelen.



Omschrijving variant C

In deze vorm wordt er een 2 tegen 2 gespeeld met 2 kleine doeltjes. Door deze vorm wordt er diepte gecreëerd in de vorm.



2 tegen 2 met 4 goals (2)

Zoals eerder aangegeven staat bij 2 tegen 2 keuzes maken centraal, daar bedoel ik mee, doe ik het zelf of speel ik hem af? Bij deze vorm zorgen de twee goaltjes in de hoeken voor breedte spel in plaats van diepte spel.



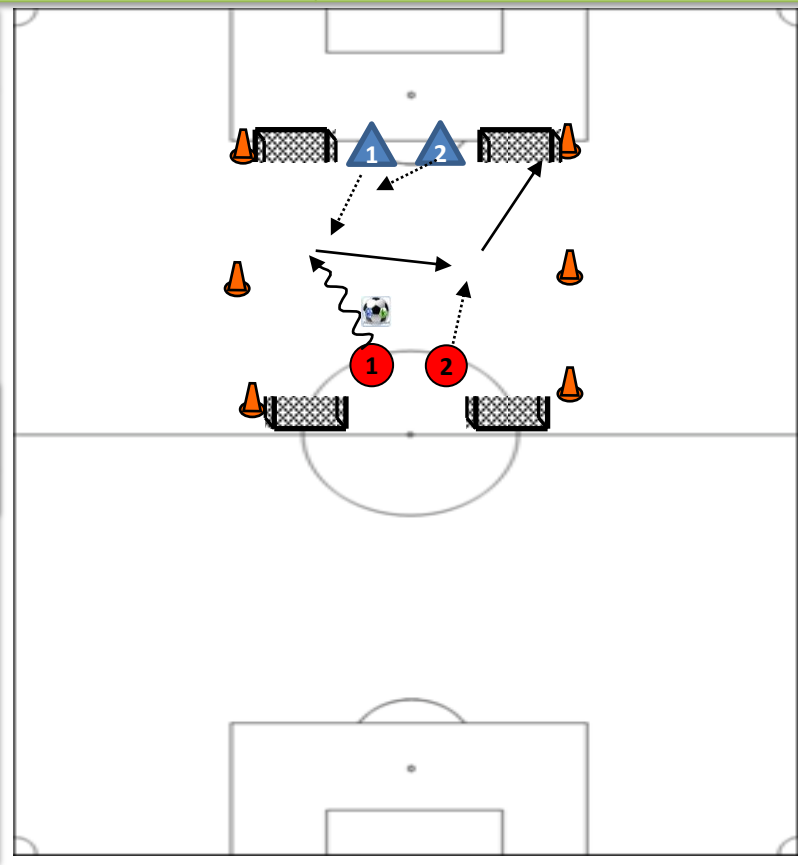
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
2 tegen 2 met 4 goals. Er kan gescoord worden door de bal in een van de twee goaltjes te schieten.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x25 4 2 1 (per groep) 4 goals van 3x1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte kleiner maken - Tijdslimiet verbinden - Scoren op 1 goal in plaats van 2 goals. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruimte groter maken - Het spelen van een 2 tegen 1

Coaching

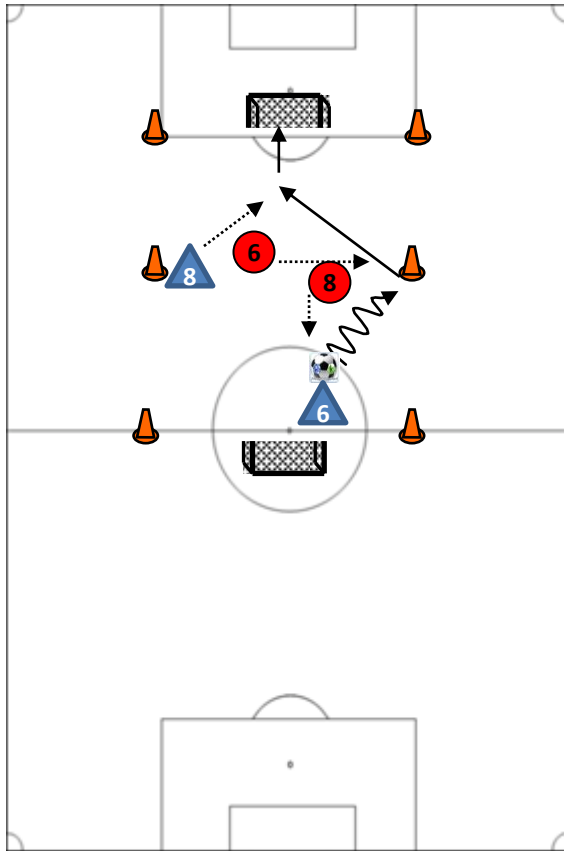
<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Openen naar de andere kant wanneer dat kan. Zoek dus het juiste moment om te openen. Als je zelf kan scoren mag je ook gewoon zelf scoren.
--	--



Variaties

Omschrijving variant A

2 tegen 2 door te scoren op 2 kleine goals.



A soccer match in progress. In the foreground, a player in a white jersey with a red vertical stripe is sliding on the grass, his right leg extended towards the left. To his left, a player in a light blue jersey is also sliding, looking down. The background is blurred, showing other players and a green field. The text is overlaid on the top half of the image.

2 tegen 2 lijnvoetbal

2 tegen 2 lijnvoetbal is een uitdagende oefening waarbij de nadruk wordt gelegd op het uitspelen van de 2 tegen 2 gevolgd door een explosieve handeling in de zin van een schijn- of kapbeweging, ook hier moeten keuzes gemaakt worden. Speel ik de man uit of speel ik de bal af naar mijn medespeler?

Doelstelling: Verbeteren van het uitspelen van de 2 tegen 2, gevolgd door een explosieve handeling.

Benodigheden

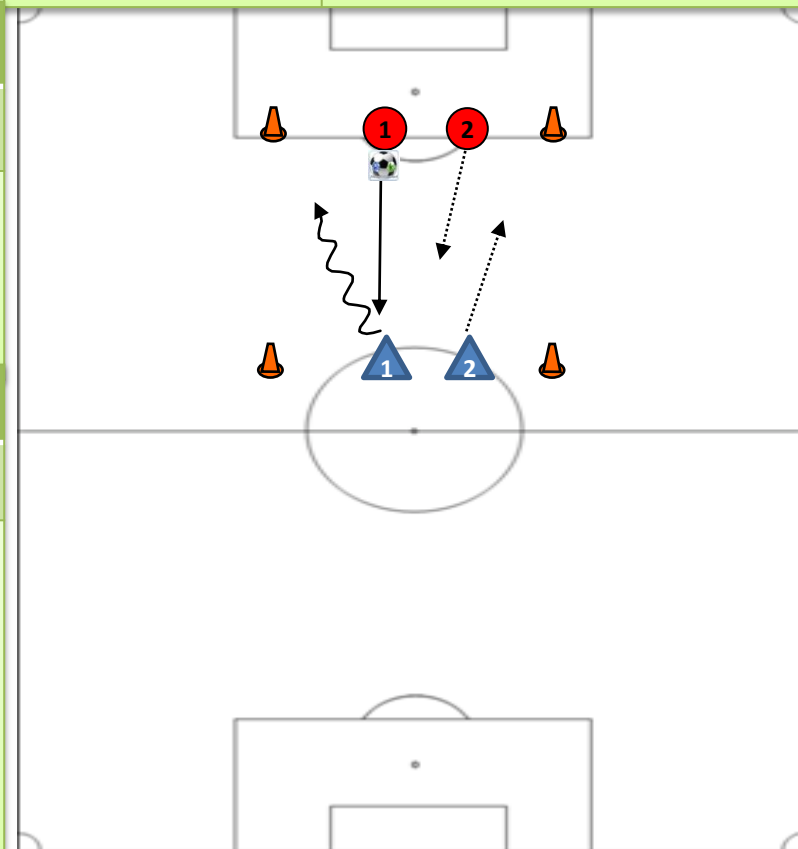
Leeftijdsgroepen		Aantal spelers	
2 tegen 2 lijnvoetbal, er kan gescoord worden door over de achterlijn heen te dribbelen.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20x15 meter 4 2 1 (per groep) Geen, de lijnen zijn de goals.

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Ruimte kleiner maken- In een ondertal laten spelen.- Scoren door middel van vakken in de hoeken.	<ul style="list-style-type: none">- Ruimte groter maken- In een overtal laten spelen.

Coaching

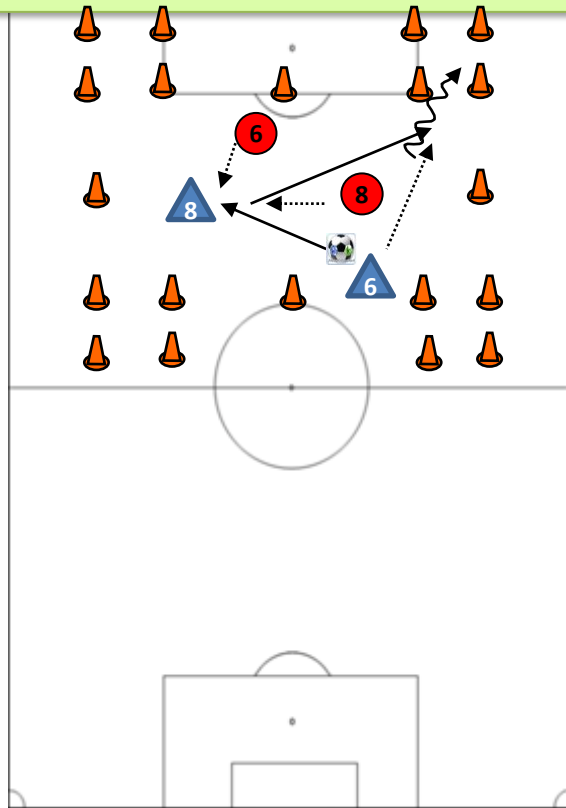
Coaching	
<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan;- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	<ul style="list-style-type: none">- Ook bij deze oefening geldt, als je kan openen, doen. Het is niet verplicht maar het is wel verstandig.



Variaties

Omschrijving variant A

2 tegen 2 lijndribbel, met 4 vakken in de hoek waardoor er richting gegeven wordt aan de vorm.



Pass en trappen



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

jeugdvoetbalopleiding.nl

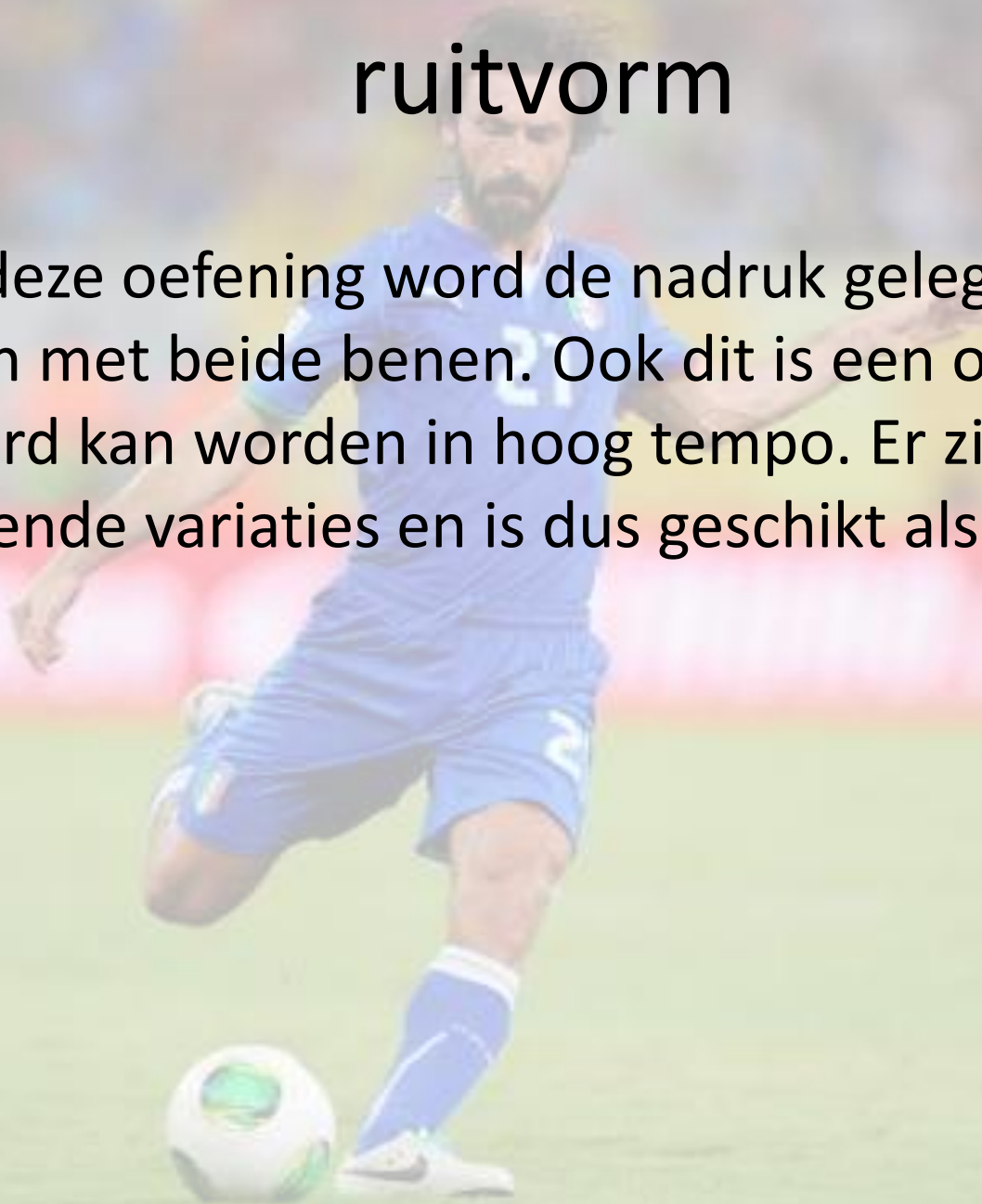
Inhoudopgave

Titel	Pagina
- Ruitvorm	70
- Poortschietspel	73
- Y - vorm	76
- Inspelen 3 ^e man	79
- Driehoek	81
- Korte combinatie (1)	83
- Korte combinatie (2)	85
- Korte combinatie (3)	87
- Verbeteren van de aanname	90
- Afwerk vorm (1)	93
- Afwerk vorm (2)	95
- Afwerk vorm (3)	97
- Afwerk vorm (4)	100
- Voorzet geven.	103



ruitvorm

Tijdens deze oefening word de nadruk gelegd op het handelen met beide benen. Ook dit is een oefening die uitgevoerd kan worden in hoog tempo. Er zijn verschillende variaties en is dus geschikt als kern van je training.



Doelstelling: Verbeteren van het handelen aan de bal met twee benen.

Benodigheden

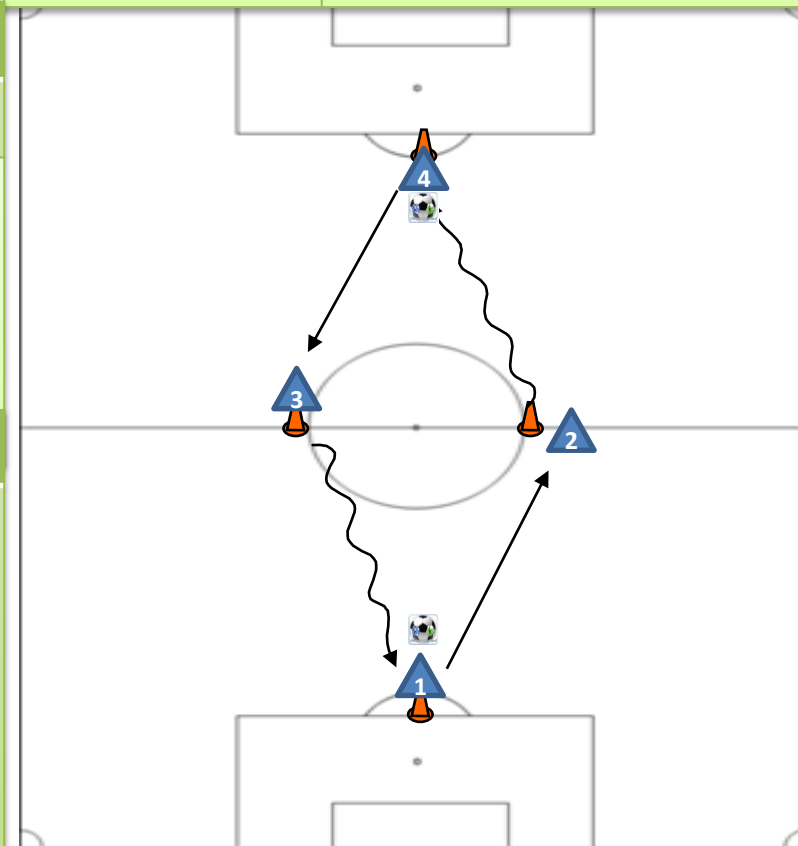
Leeftijdsgroepen	F E	Aantal spelers	
1 speelt op 2 en 2 draait open en dribbelt naar 4.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen elke pion. 4 2 2

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Ruimte groter maken- De speler de bal laten in spelen in plaats van dribbelen.	<ul style="list-style-type: none">- De ruimte kleiner maken.

Coaching

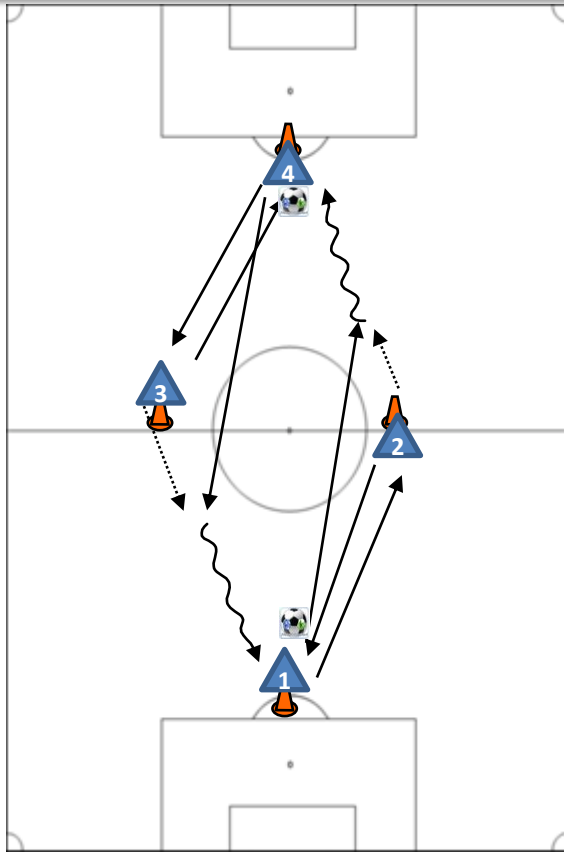
<ul style="list-style-type: none">- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe- spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden.- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.	<ul style="list-style-type: none">- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).- Manier van inspelen (binnenkant, wreef)
---	---



Variaties

Omschrijving variant A

1 en 4 spelen de bal in op 2 en 3. nummer 2 en 3 kaatsen de bal terug en bewegen vervolgens vooruit door. 1 en 4 spelen de bal vervolgens in de loop van nummer 2 en 3 die vervolgens op de plaats van nummer 1 en 4 gaan staan.



Poortschietspel

Dit is een oefening die zeer goed in de smaak valt bij de jongere jeugd. Tijdens deze oefening wordt de nadruk gelegd op het passen met de binnenkant van de voet. En mede doordat je met dit spel kunt winnen is dit een oefening die ideaal is voor eerste- en tweedejaars F-pupillen.



Doelstelling: Verbeteren van het passen en richten met de binnenkant van de voet.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	F E
Het poortschietspel. je passt over met de binnenkant van de voet. Als je door de poortjes heen passt heb je een punt.	

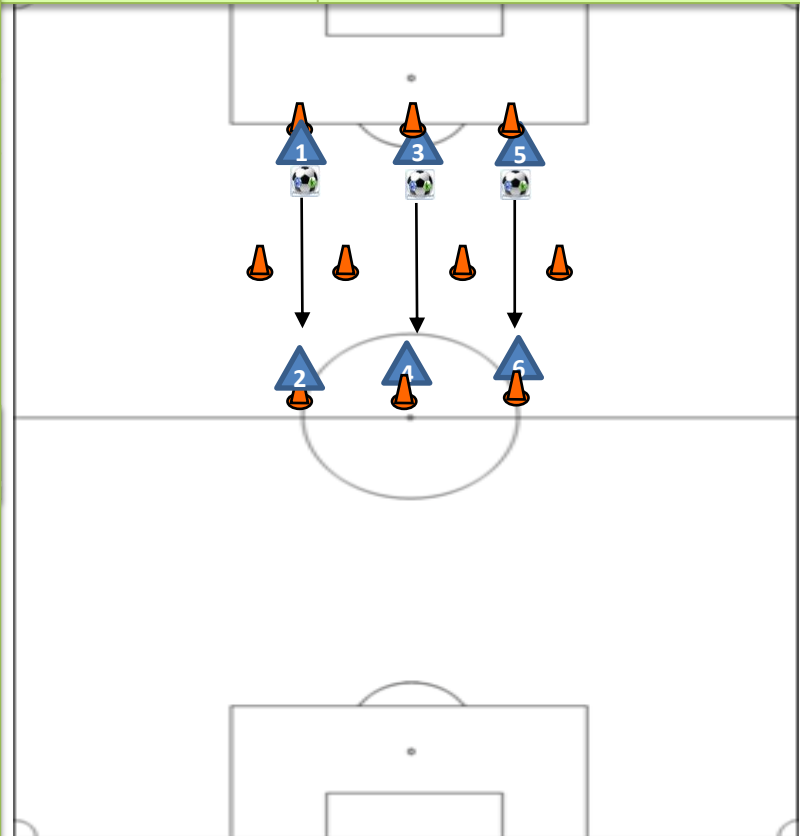
Aantal spelers	
Grote veld	15 meter tussen spelers
Aantal pionnen	4 per tweetal
Aantal hesjes	geen
Aantal ballen	1 per tweetal
Aantal doelen	Geen.

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Poortje kleiner maken- Afstand tussen poortje en speler vergroten- Verdediger tussen de poortjes	<ul style="list-style-type: none">- Poortje groter maken- Afstand tussen poortje en speler verkleinen

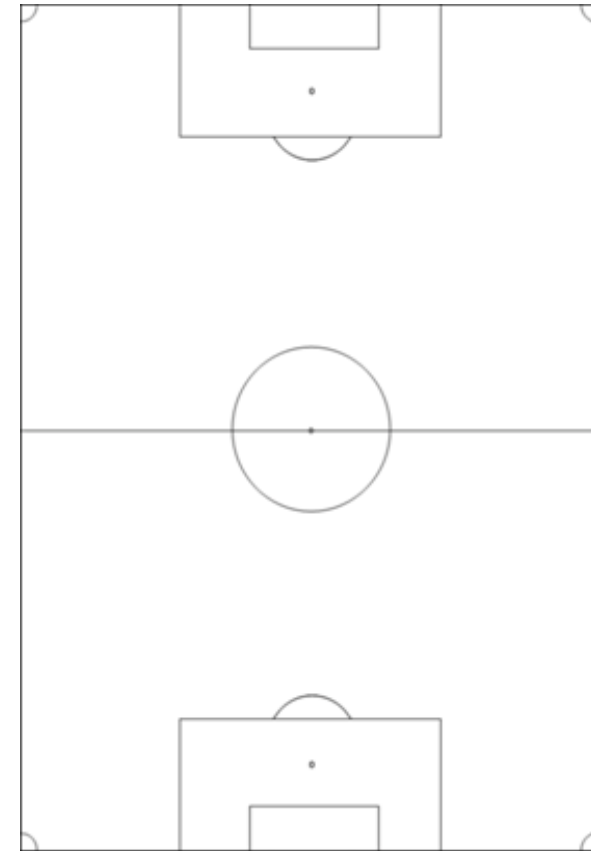
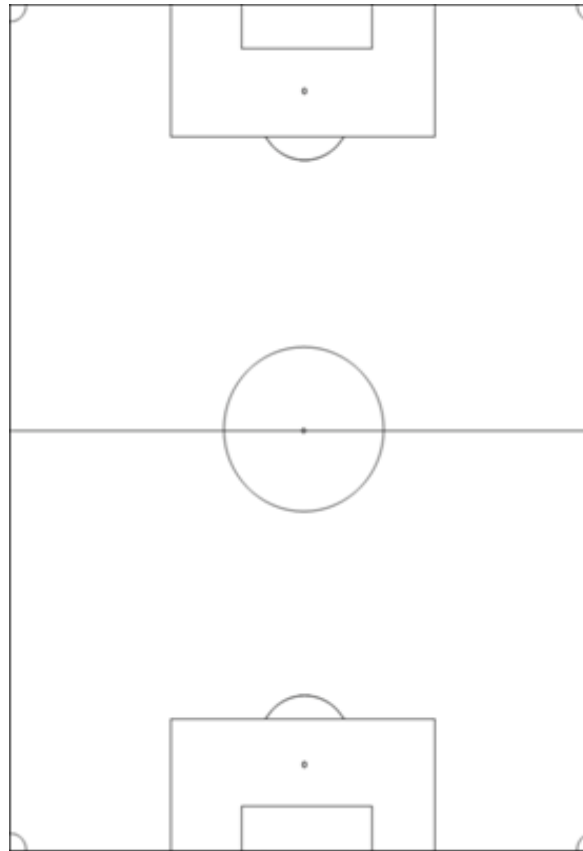
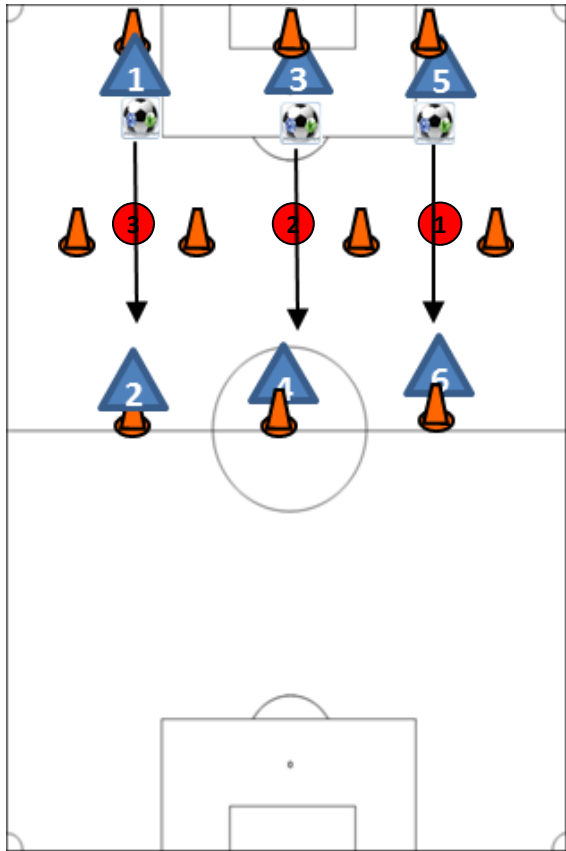
Coaching

<ul style="list-style-type: none">- Aannemen voordat je terugpast- Stambeen recht naast de bal- Binnenkant voet passen- De deelnemer die de bal krijgt staat op zijn voorvoeten- Vraag altijd wie er gewonnen heeft.	
--	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
Nu zit er een verdediger tussen. Je probeert gewoon door de poortjes heen te schieten alleen staat er een verdediger tussen die de bal probeer te onderscheppen.		



Y-vorm

Pass en trap vormen zijn vormen waarbij jij als trainer accenten dient te leggen op balbehandelingen. De y-vorm is een vorm waarbij jij als trainer gericht kan coachen op de vooractie, de eerste inspeelpass, Na coachen van de bal, De beweging zonder bal, De aanname, Verhogen van het bal tempo en het vinden van de derde man.



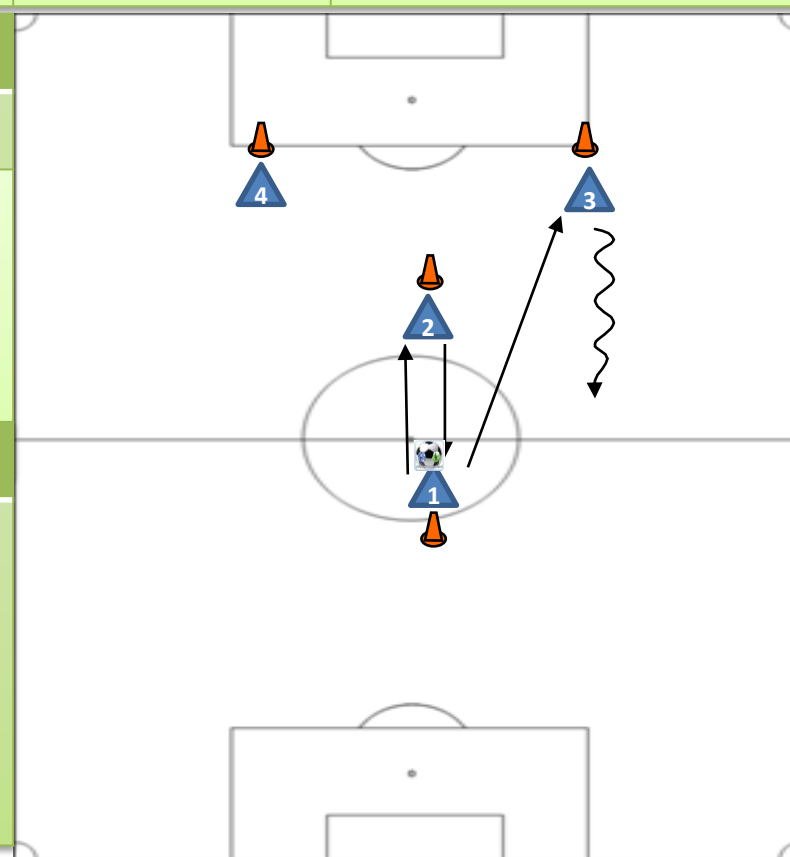
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
1 past naar 2 en 2 kaatst. Daarna past 1 naar 3 met een strakke bal over de grond waarna 3 de bal aanneemt en naar het begin loopt.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	4 geen 4 geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Afstand vergroten - Bal van 1 naar 3 of 4 door de lucht passen 	<ul style="list-style-type: none"> - Afstand verkleinen - Opendraaien en passen naar 1 van de buitenspelers, dus niet kaatsen naar 1.

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie), - speler 2 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen). 	<ul style="list-style-type: none"> - belangrijk hierin dat de vleugelspelers oog-contact houden, dus over de bal blijven kijken. - Uiteraard positie overnames weer op snelheid.-lichaamshouding (voor de cross-pass)/- plaats van standbeen, en een goede wreeftrap
---	--



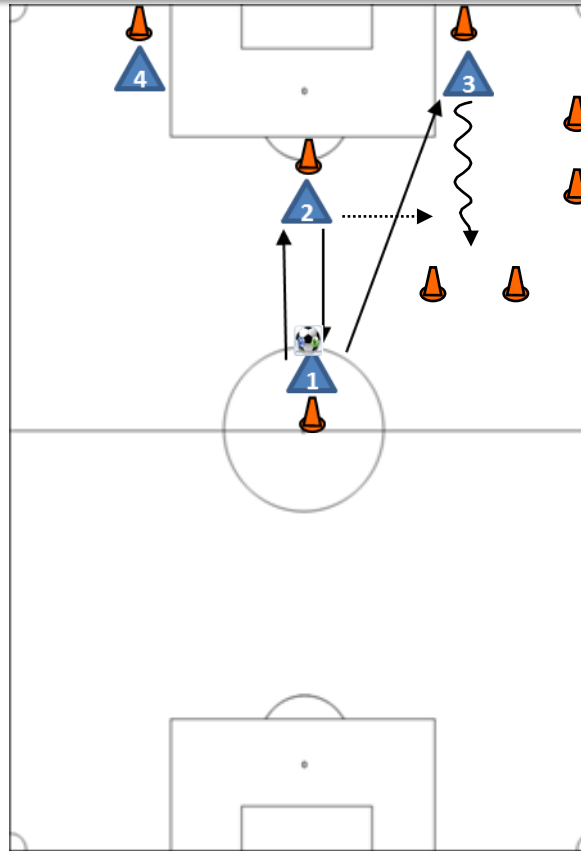
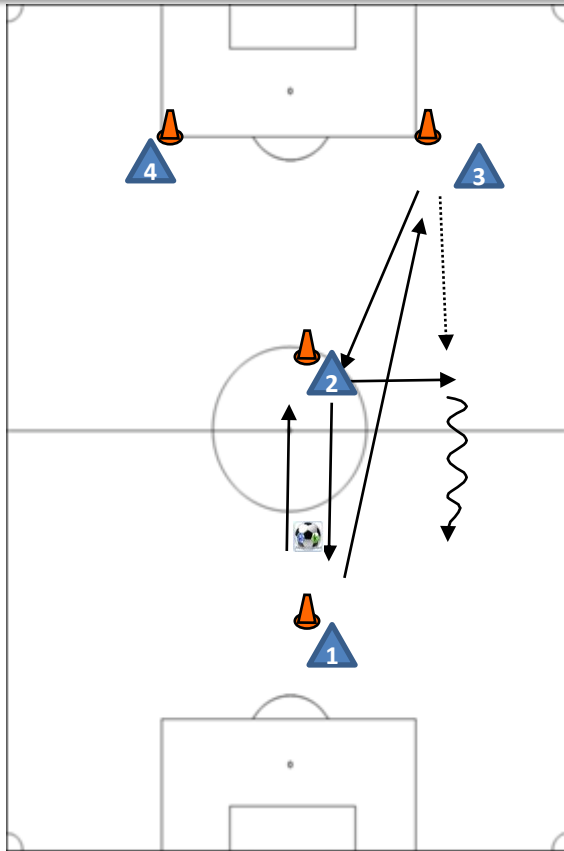
Variaties

Omschrijving variant A

Omschrijving variant B

Principe is hetzelfde als de hoofdvariant alleen dan met een extra combinatie tussen 2 en 3.

Principe is hetzelfde als de hoofdvariant alleen moet nummer 3 nu nummer 2 uitspelen en door de pionnen een dribbelen om te scoren. Nummer 2 kan scoren door de bal af te pakken en vervolgens door de pionnen aan de zijkant te dribbelen.



Het inspelen van de derde man

Tijdens deze vorm leer je spelers tempo verschillen in de bal te krijgen. De eerste bal is bijvoorbeeld strak en de kaats die volgt is een bal waar het tempo eruit gehaald wordt. De bal die na de bal naar de derde man volgt is bijvoorbeeld weer strak.



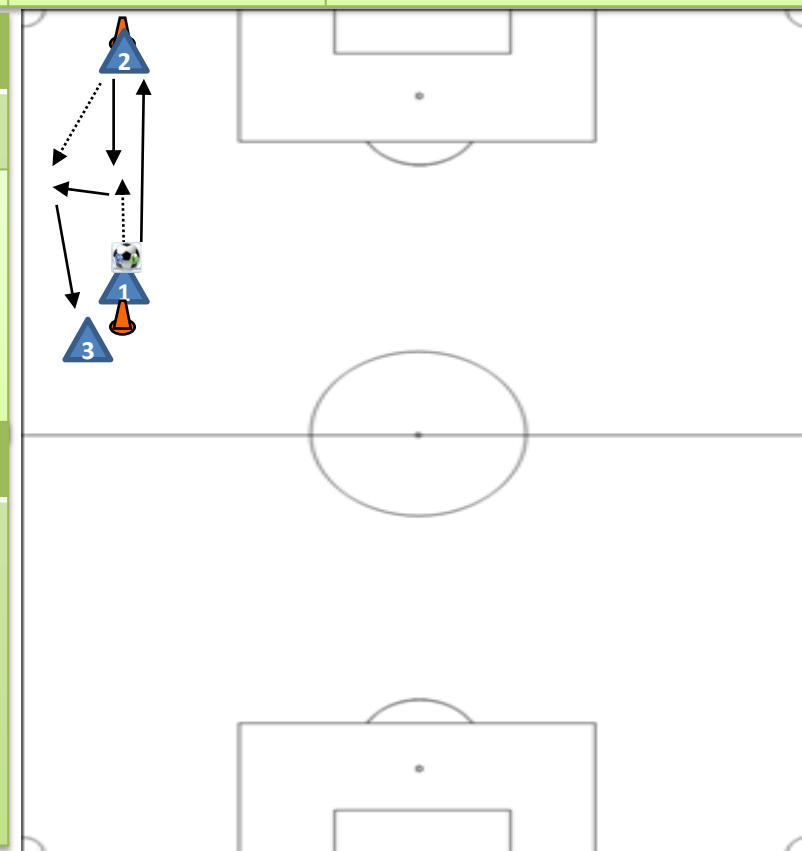
Leeftijdsgroepen	E D C B	Aantal spelers	
Nummer 1 past de bal naar 2, 2 kaatst en 1 legt weer breed. Vervolgens past nummer 2 naar 3, nummer 3 past weer naar 1 etc.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	25 meter tussen de pionnen 2 geen 1 per groep geen

Methodische stappen


Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Afstand vergoten - Lange ballen geven 	<ul style="list-style-type: none"> - Afstand verkleinen

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie), - speler 2 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen). 	<ul style="list-style-type: none"> - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.
---	---



Driehoek

A soccer player in a blue jersey is shown in action, dribbling a white and green soccer ball on a green field. The player is wearing blue shorts and blue socks with white stripes at the top. The background is a blurred stadium with spectators.

De driehoek is een vorm, waarbij je het opbouwen via de flank traint. Met deze vorm zonder weerstand, kan je spelers zo neer zetten dat zij zo handelen net als in de wedstrijd. Van belang is dat er gelet wordt op de voetballende handelingen, zoals het open gedraaid staan het inspelen op het juiste tempo.

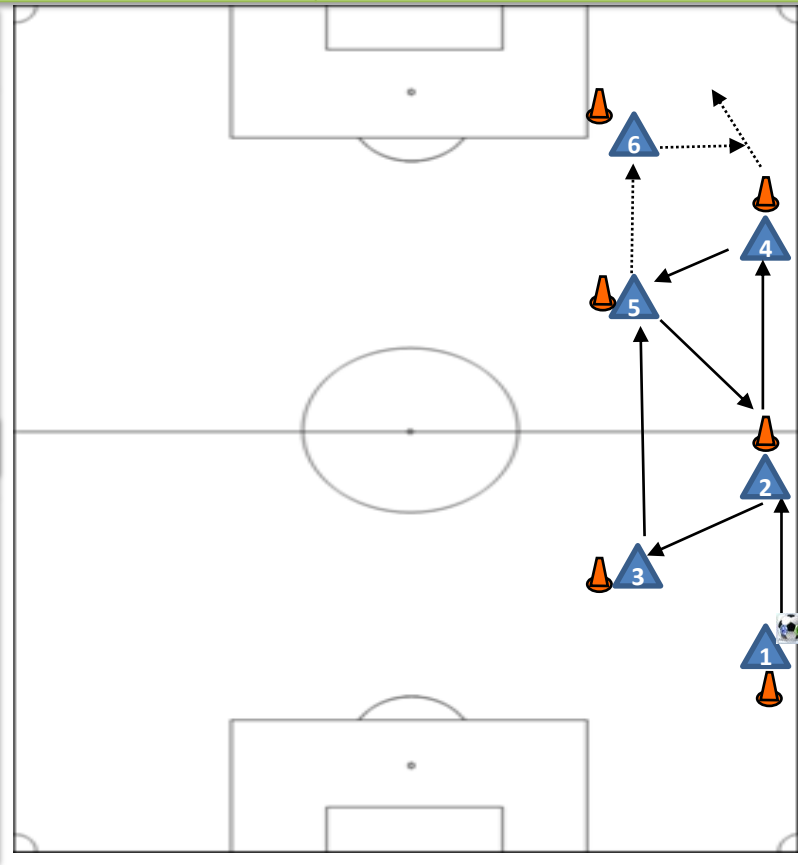
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	
Nummer 1 past op 2, 2 op 3, 3 op 5, 5 op 2, 2 op 4, 4 op 5 en 5 op 6, 6 legt hem breed en 4 loopt terug naar het begin.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 meter tussen de pionnen 6 geen 3 geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Afstand vergoten - Hoge bal geven - Met de wreef over de grond 	<ul style="list-style-type: none"> - Afstand verkleinen

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie), - speler 2 moet zich in stelling brengen voor het afwerken op doel. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen). 	<ul style="list-style-type: none"> - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.
---	---



Korte combinatie (1)

Een oefenvorm die meer dan geschikt is voor de warming-up, deze oefenvorm is ook geschikt als één van de kernen van de training. het gaat bij deze oefening vooral om het verbeteren van de pass en de kaats met de binnenkant van de voet.



Doelstelling: Het verbeteren van het passen en kaatsen van de bal met binnenkant voet.

Benodigheden

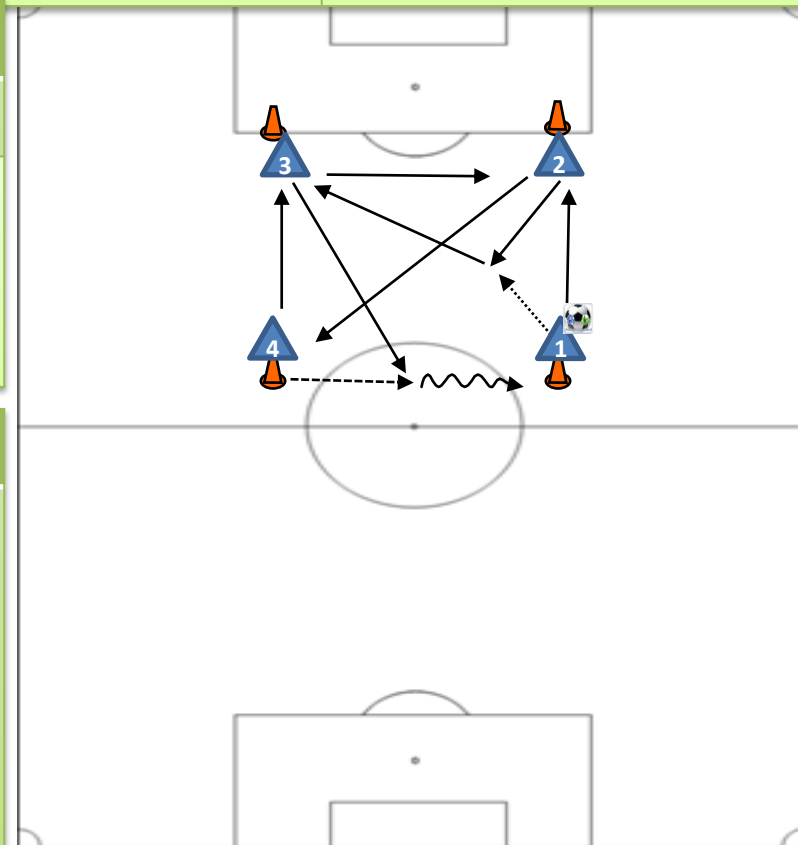
Leeftijdsgroepen	D C B	Aantal spelers	
1 speelt de bal in op 2, 2 kaatst de bal op 1 waarna 1 de bal op het verste been van nummer 3 inspeelt. 3 kaatst de bal richting 2 die op zijn beurt nummer 4 op zijn verste been inspeelt. Nummer 4 kaatst de bal op nummer 3	En beweegt door waarna nummer 3 de bal in de loop op nummer 4 speelt. Die vervolgens aansluit achter nummer 1.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 meter tussen elke pion 4 1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Afstand vergroten	- Opendraaien in plaats van kaatsen - Afstand verkleinen

Coaching

Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie), - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.	
--	--



Korte combinatie (2)

Eigenlijk hetzelfde verhaal als de vorige oefening, ook de doelstelling is hetzelfde: het verbeteren van de pass en de kaats met de binnenkant van de voet.



Doelstelling: Het verbeteren van het passen en kaatsen van de bal met binnenkant voet.

Benodigheden

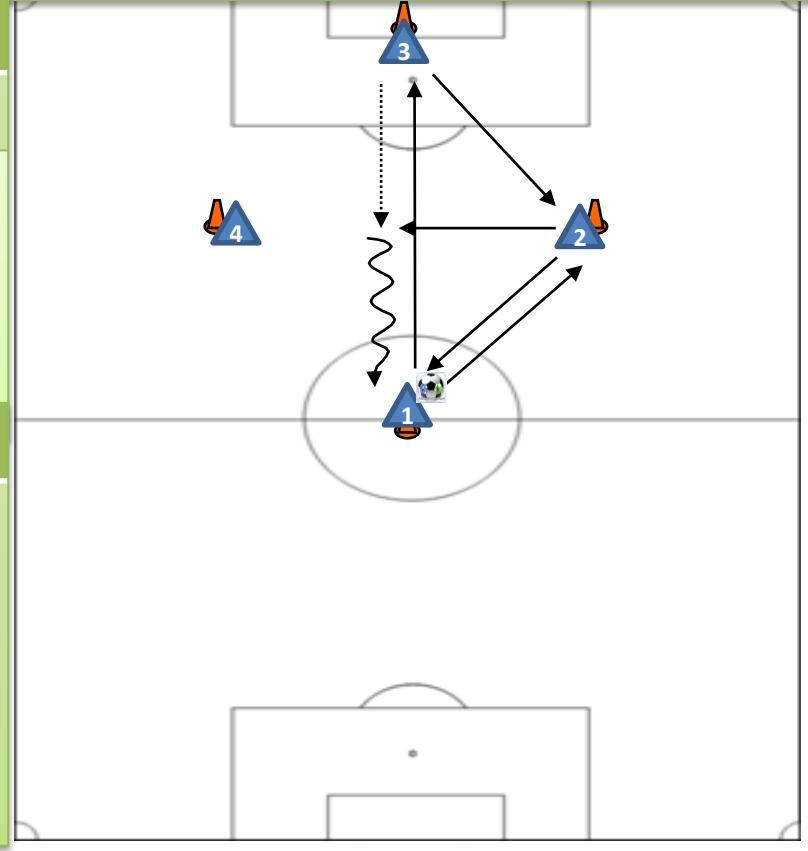
Leeftijdsgroepen	D C B	Aantal spelers	
1 past op 2, 2 kaatst de bal, 1 geeft een strakke bal naar 3, 3 kaatst op 2 en 2 legt de bal breed en nummer 3 dribbelt terug naar de pion.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	(afhankelijk van niveau) 4 geen 1 Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Afstand vergoten- De pass van 1 naar 3 door de lucht geven- Alles met het verkeerde been	<ul style="list-style-type: none">- Afstand verkleinen

Coaching

<ul style="list-style-type: none">- spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden.- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).	
--	--



Kaats en draai spel.

Dit is een zeer intensieve oefening die ten goede komt van de voetbalconditie. De doelstelling van deze oefening is gericht op het verbeteren van het inspelen van de derde man.



Leeftijdsgroepen	E D C
Middelste man bied zich steeds aan, loopt continu heen en weer om die bal te vragen en weer te kaatsen, Elke speler beweegt steeds achter zijn bal aan.	

Aantal spelers	
Grote veld	20 meter tussen de pionnen (afhankelijk van niveau)
Aantal pionnen	2 per drietal
Aantal hesjes	geen
Aantal ballen	2 per drietal
Aantal doelen	Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Zie variaties.	



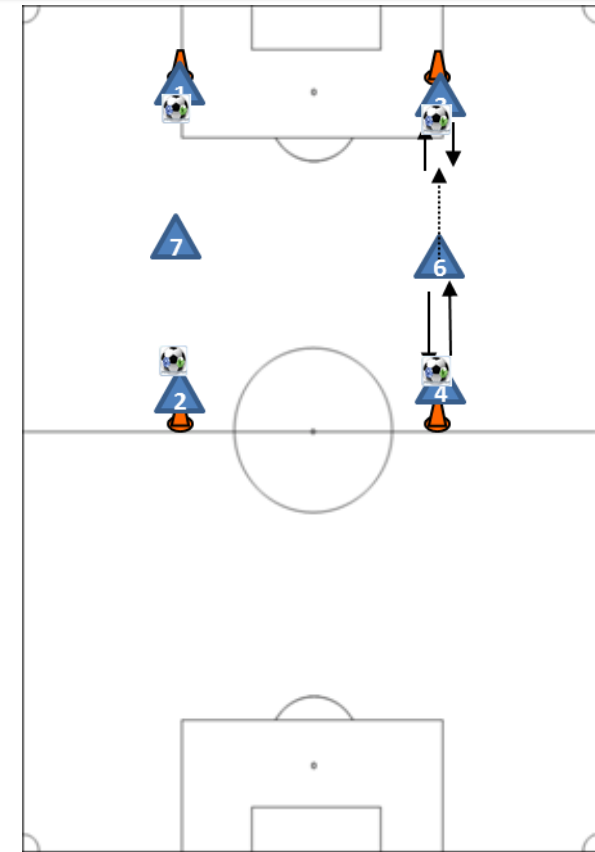
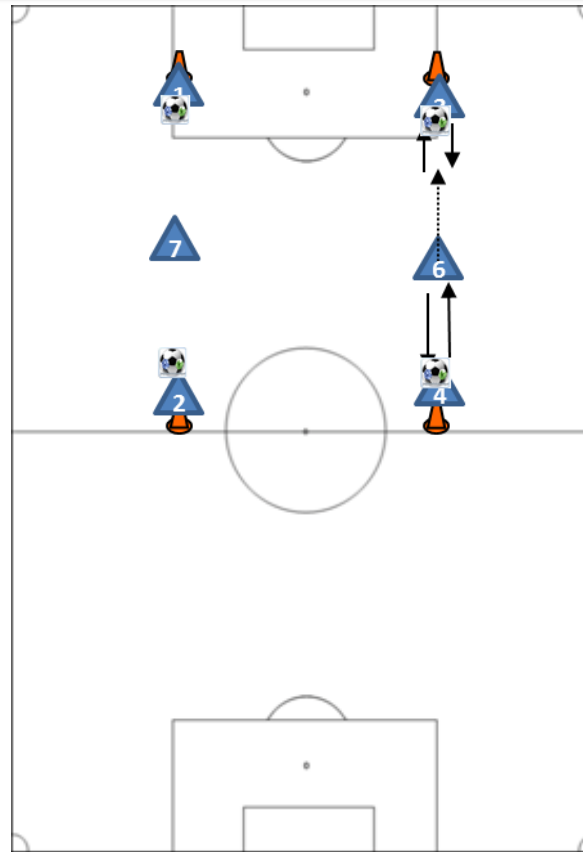
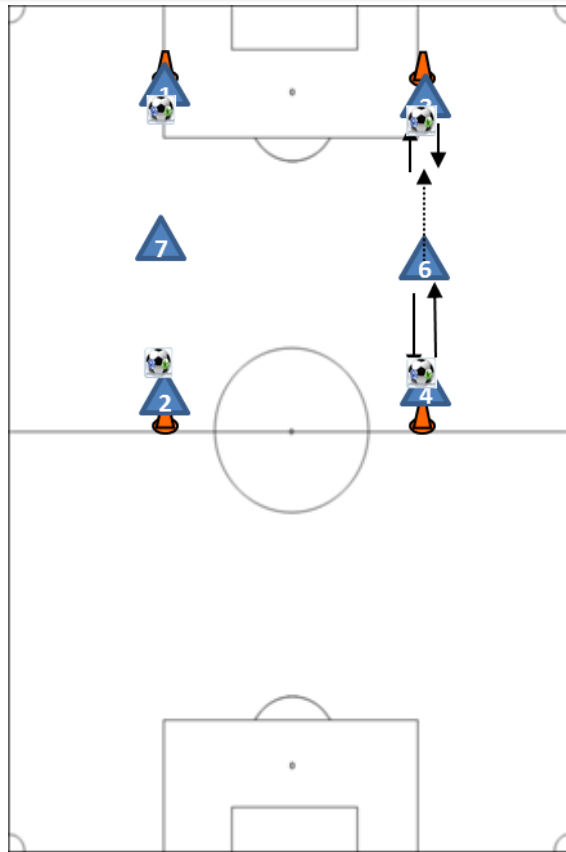
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau. - Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie). 	<ul style="list-style-type: none"> - Manier van inspelen (binnenkant, wreef)
--	---



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
Zelfde laken en pak, alleen nu wordt de bal opgegooid in plaats van gepast degene in het midden neemt op de borst aan en pass met binnenkant terug.	Bal wordt weer opgegooid nu neem je hem met je knie aan en past binnenkant voet terug.	Deze keer wordt de bal weer opgegooid en kop je de bal terug.



Verbeteren van de aanname

Tijdens de volgende pass en trap, ligt de nadruk met name op het goed klaar leggen van de bal tijdens de aanname. De aanname wordt door jeugvoetbalopleiding gezien als een wapen. Een beweging waar je in een keer vrij kan zijn van de tegenstander. Belangrijk bij deze vorm is dat de spelers goed weglopen van de tegenstander om ruimte voor zichzelf te creëren. Ook het inspelen op het juiste been is een kritiek punt.



Doelstelling: verbeteren van het passen met de binnenkant van de voet

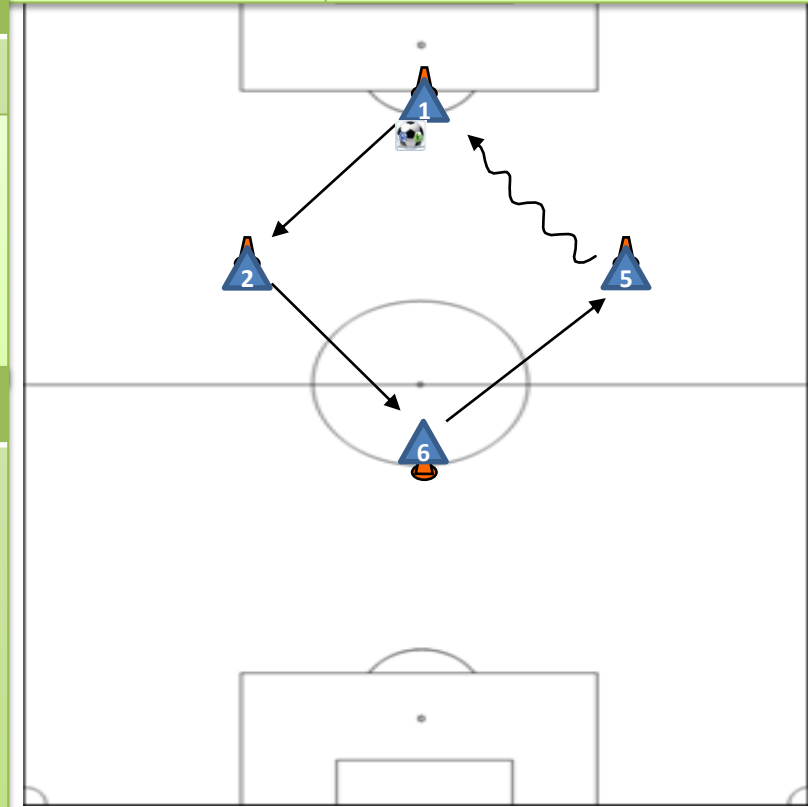
Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
1 speelt op 2, 2 draait open met zijn verste been en speelt vervolgens de nummer 6 in. De 6 draait ook open met zijn verste been en speelt nummer 5 in die vervolgens met de bal terug dribbelt naar de plek van nummer 1	

Aantal spelers	
Grote veld	10 meter tussen de pionnen
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	geen
Aantal ballen	1 per groep
Aantal doelen	Geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Afstand vergoten	



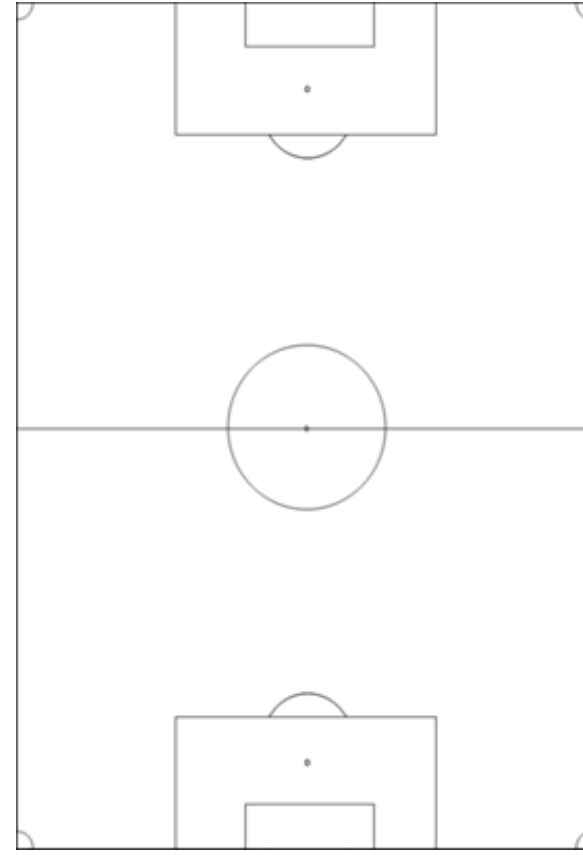
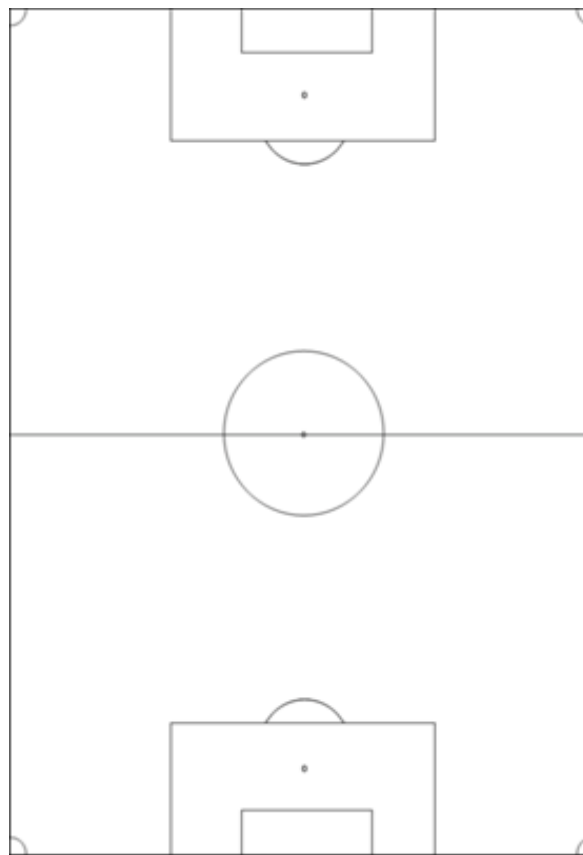
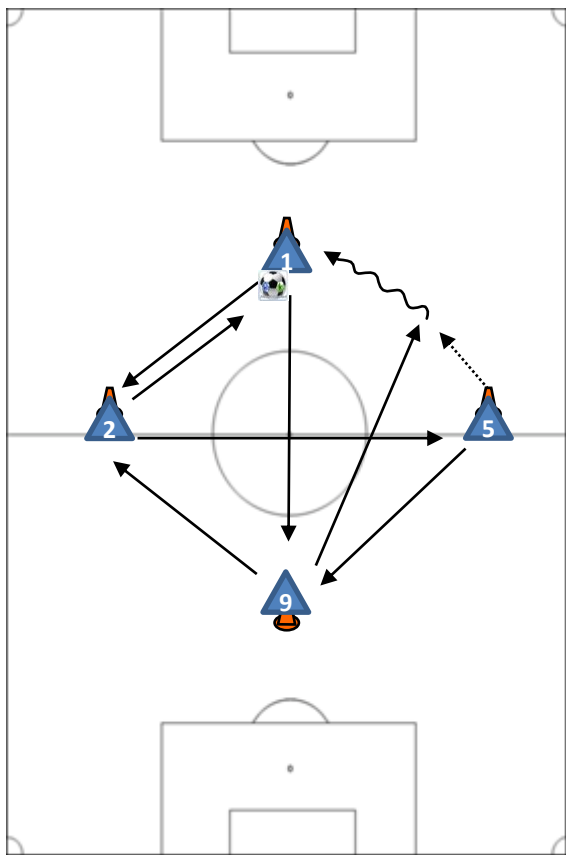
Coaching

spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau. - Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).	- Manier van inspelen (binnenkant, wreef)
--	---



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
1 speelt op 2, 2 kaatst en 1 speelt weer op 9, 9 speelt op 2 en 2 speelt weer op 5, 5 speelt op 9 en 9 geeft de bal weer diep op 5.		



Afwerkvorm (1)

Afronden is altijd leuk om te doen en het staat bij deze oefenvorm dan ook centraal. Echter willen we de spelers eerst weer dwingen tot het maken van een aantal voetbalhandelingen. Zo kan je de middelste speler dwingen tot het open draaien of kaatsen van de bal. Ook in deze vorm is het aan jou de taak als trainer accenten te leggen op dat geen dat jij wil trainen.



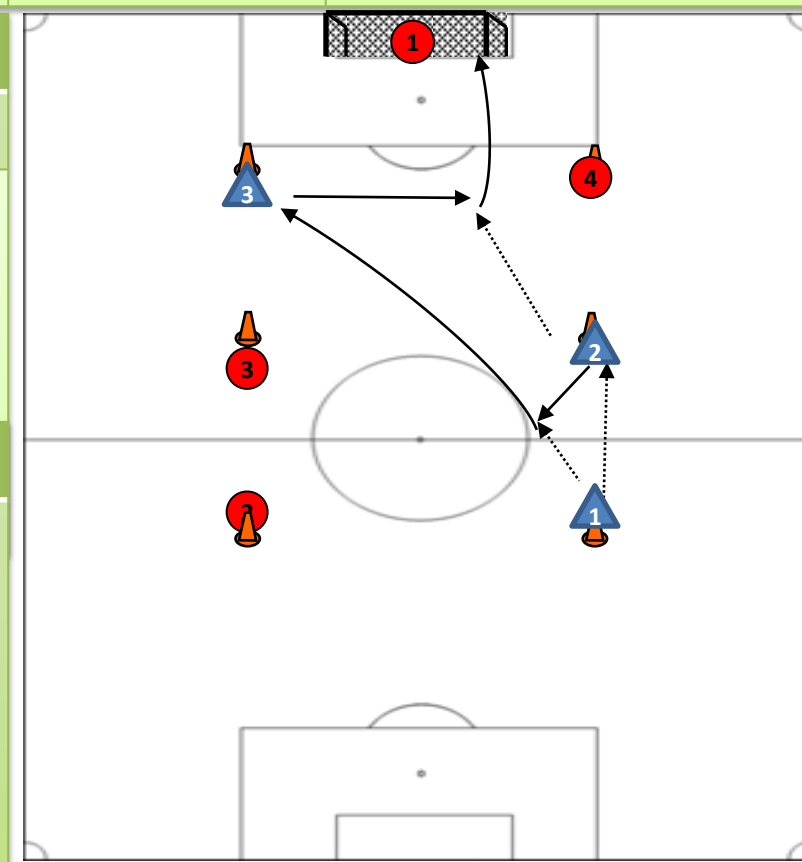
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	
1 pass op 2, 2 legt terug, 1 geeft een strakke lage bal op 3, waarna 3 hem aflegt waarna 2 schiet op de goal.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	6 geen 6 1 groot goal

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Afstand vergoten - Hoge bal geven - Nummer 3 klaarleggen vanuit de lucht 	<ul style="list-style-type: none"> - Afstand verkleinen

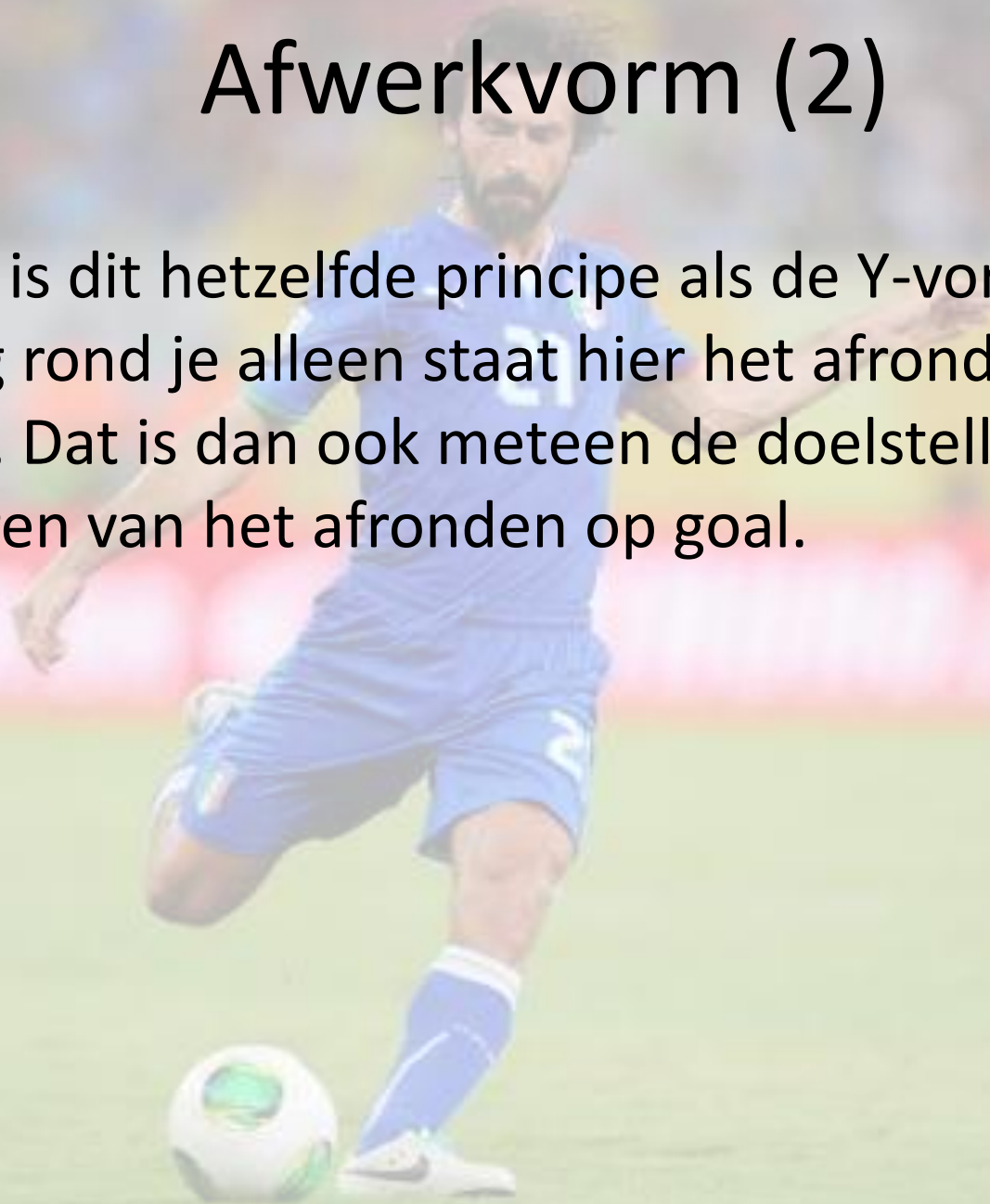
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie), - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau. 	<ul style="list-style-type: none"> - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.
--	---



Afwerkvorm (2)

Eigenlijk is dit hetzelfde principe als de Y-vorm, bij deze oefening rond je alleen staat hier het afronden op goal centraal. Dat is dan ook meteen de doelstelling: het verbeteren van het afronden op goal.



Leeftijdsgroepen	E D C B A
1 past op 2, 2 kaatst en 1 past de bal naar 3, 3 legt de bal klaar voor nummer 2. 2 komt in lopen en probeert vervolgens af te ronden op de goal met keeper.	

Aantal spelers	(afhankelijk van niveau)
Grote veld	5
Aantal pionnen	Geen
Aantal hesjes	5
Aantal ballen	1 juniorengoal
Aantal doelen	

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Afstanden vergroten	- Afstanden verkleinen - 2 opendraaien in plaats van kaatsen



Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> - spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau. - Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie). 	



Afwerkvorm (3)

Bij deze oefenvorm wordt het opbouwen vanuit de centrale verdedigers nagedaan. In deze vorm zijn veel facetten van het voetbal terug te vinden. Zo kunnen we de nadruk leggen op het spelen van de wreeftrap. Bij de bal van de nummer 3 of 4 naar de nummer 7 of 11. Of de pass van de 2 of 5 naar de nummer 9. Een leuke toevoeging op deze vorm is er een wedstrijdvorm van te maken door de twee kanten tegen elkaar te laten spelen.



Doelstelling: verbeteren van het passen en kaatsen met de binnenkant en de wreef van de voet.

Benodigheden

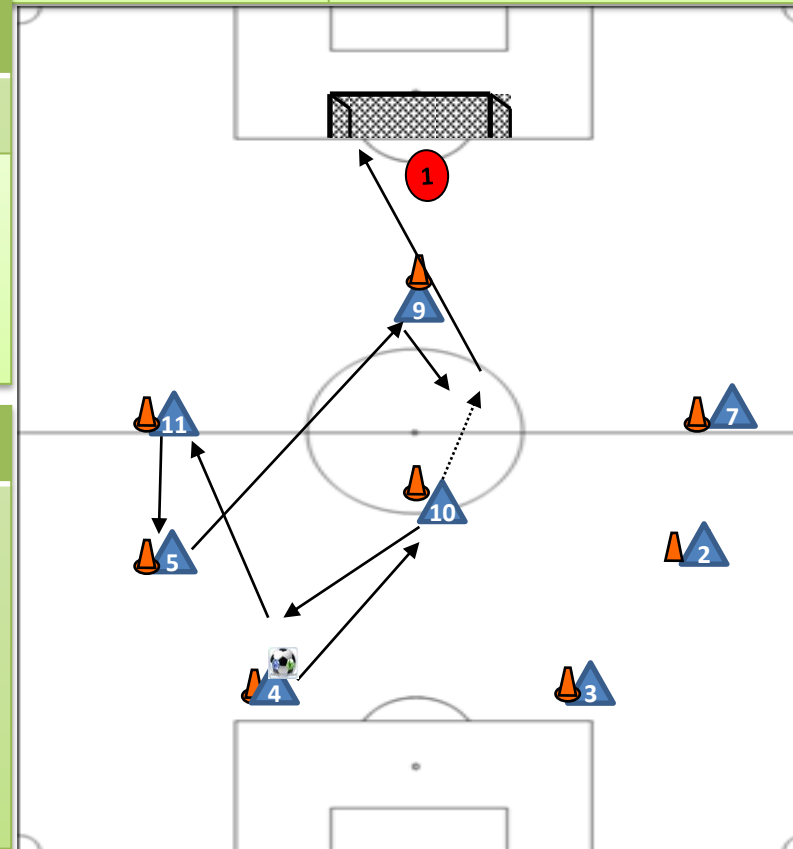
Leeftijdsgroepen	C B A	Aantal spelers	
4 speelt naar 10, 10 kaatst, 4 speelt naar 11, 11 legt terug op 5 en 5 speelt naar 9. De 9 nummer 9 kaatst de bal richting de inlopende nummer 10, die vervolgens tracht te scoren op de goal.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	8 geen 5 geen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
- Afstanden vergroten	- Afstanden kleiner maken - De 10 open laten draaien

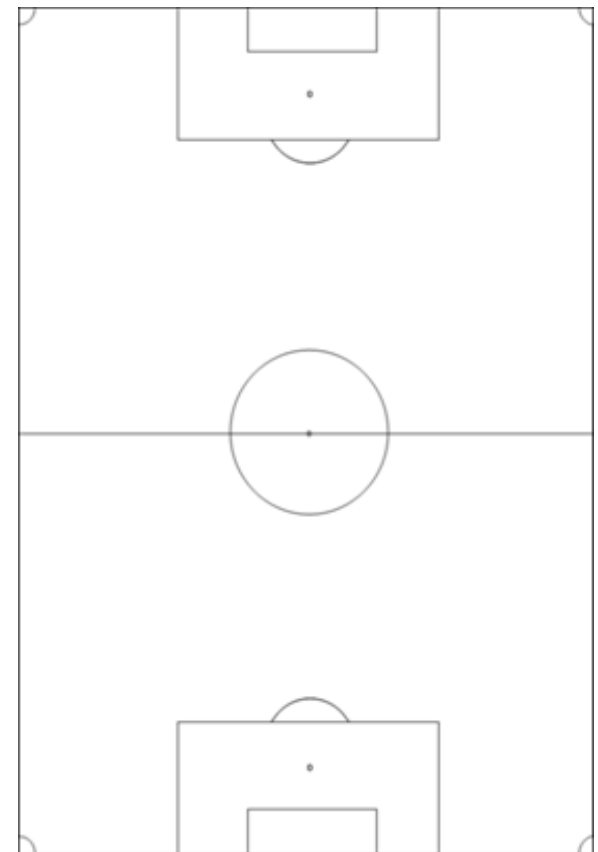
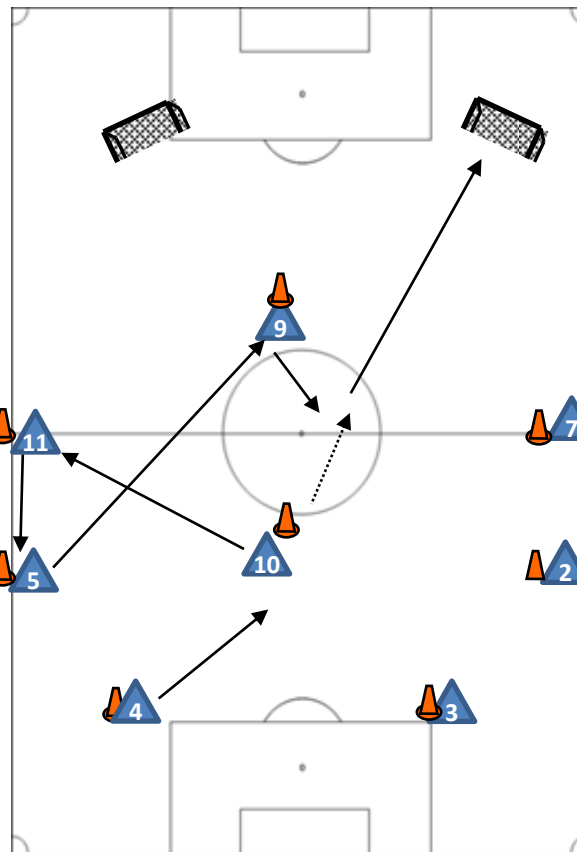
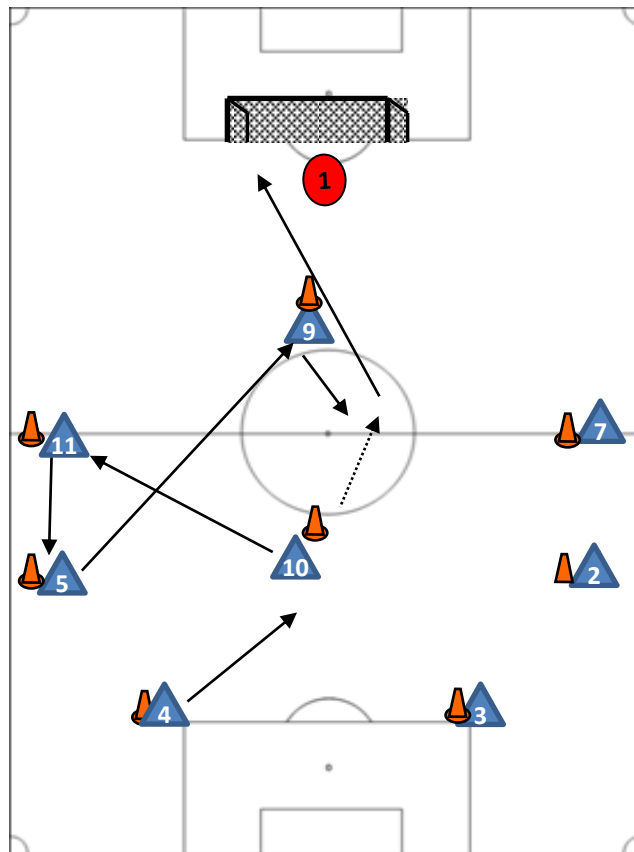
Coaching

<ul style="list-style-type: none">- spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden.- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).	<ul style="list-style-type: none">- Manier van inspelen (binnenkant, wreef)- Opendraaien doe je weg van je tegenstander, niet er naar toe
--	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
Zelfde vorm alleen draait nummer 10 nu open in plaats van kaatsen naar 4.	Zelfde vorm als variant A alleen zijn er nu ipv 1 grote goal. 2 kleine goals geplaatst, waardoor de bal geopend wordt in plaats van afgerond.	



Afwerkvorm (4)

Bij deze vorm draait het om het halen van een hoog tempo. Waarbij de nadruk ligt op de afronding op de goal.



Doelstelling: Verbeteren van het afronden op de goal, vanuit de kaats. Benodigheden

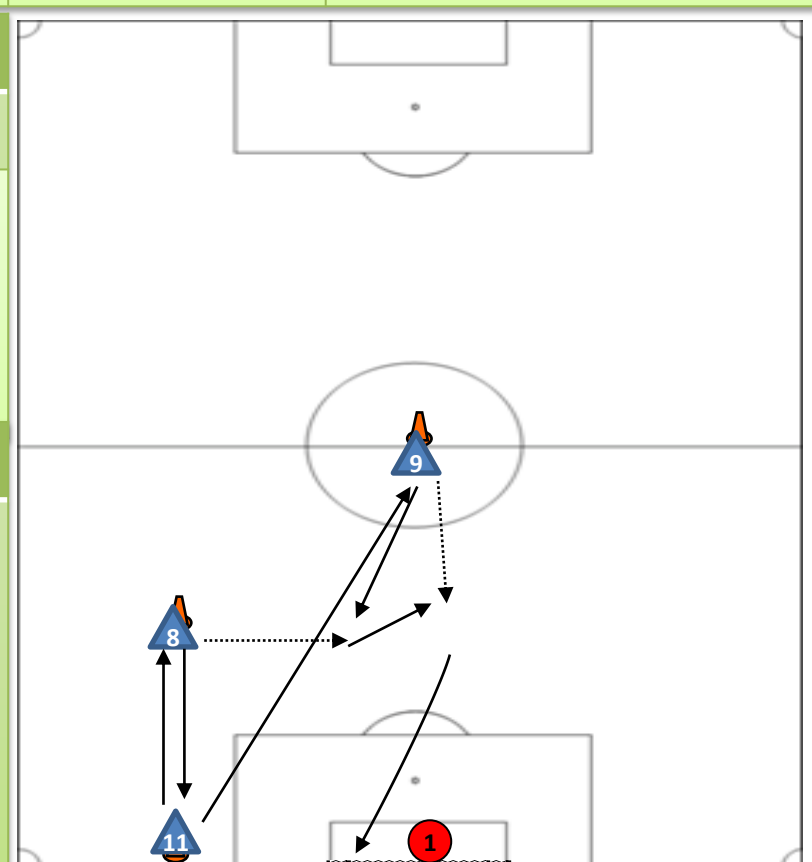
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	
11 speelt op 8 en 8 kaatst op 11, 11 past naar 9 en 9 past op 8, 8 legt breed en 9 werkt af.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20 meter tussen de pionnen 3 geen 3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Afstanden vergroten	

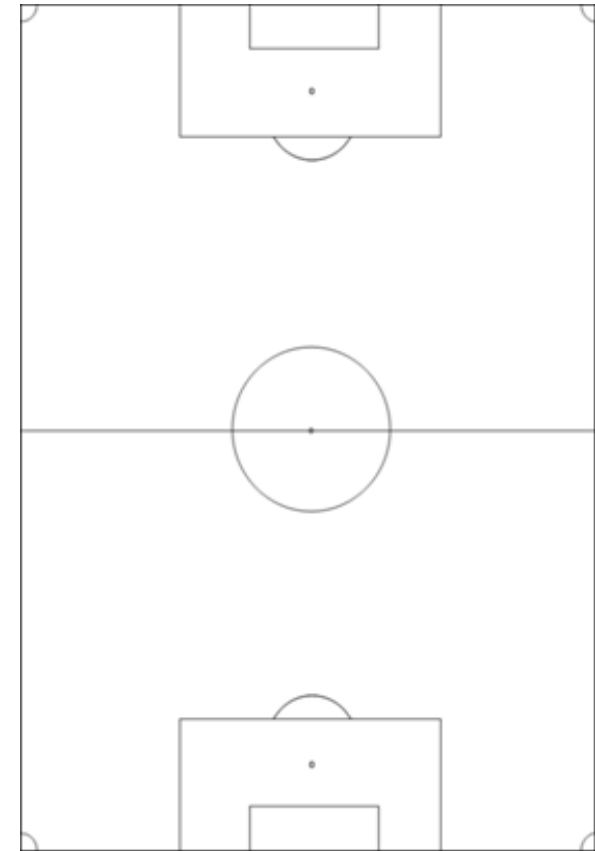
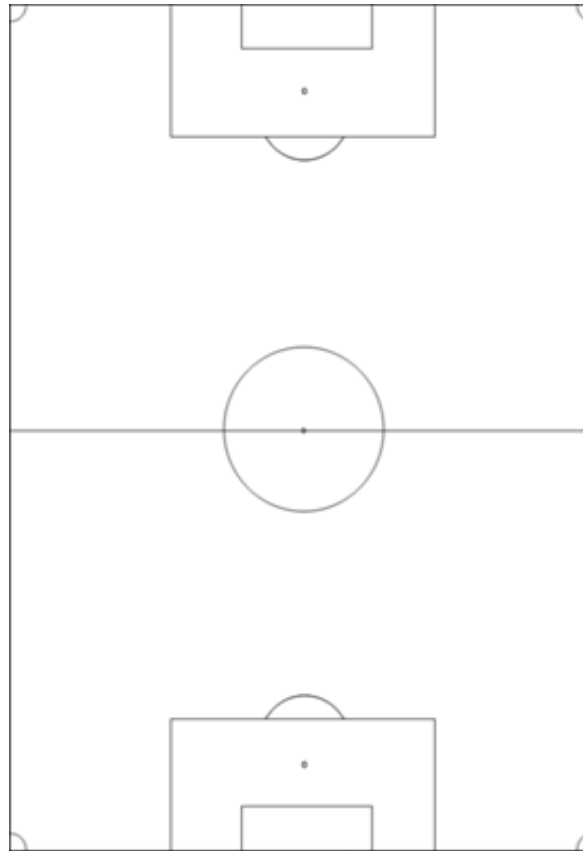
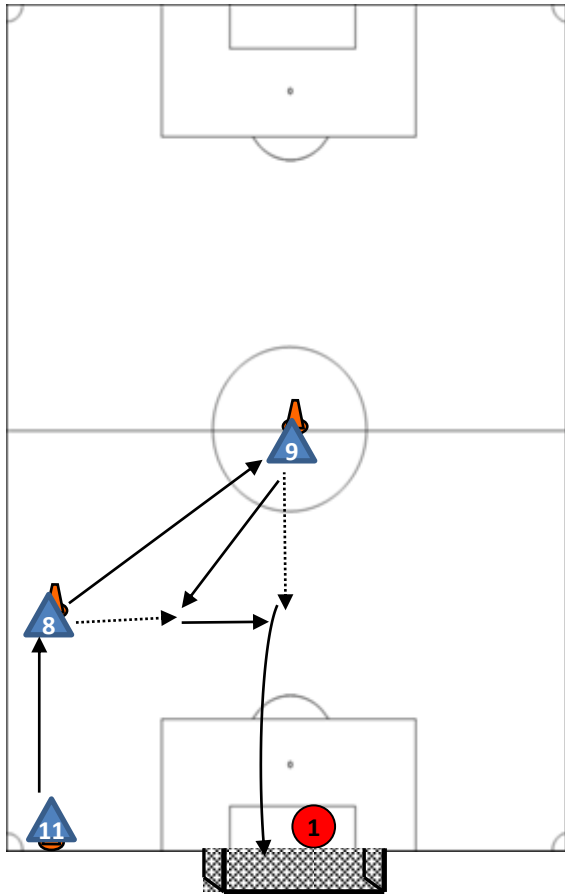
Coaching

<ul style="list-style-type: none">- spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden.- Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau.- Manier van inspelen (binnenkant, wreef)	<ul style="list-style-type: none">- Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).
--	---



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
Zelfde laken en pak, alleen nu draait 8 open in plaats van kaatsten.		



Vorzetten geven

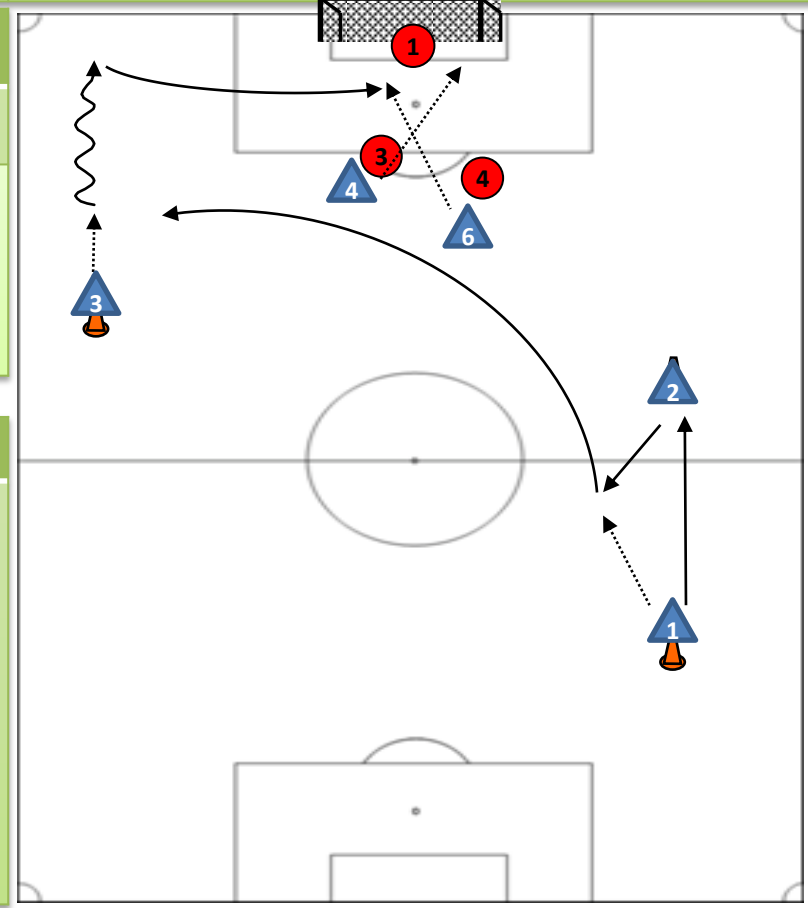
Een lastige oefening die het meest is geschikt voor C,B en A junioren. Bij deze oefeningen staat het geven van vorzetten centraal,



Leeftijdsgroepen	C B A	Aantal spelers	
werken vanaf de rechter- en linkerzijde via pass- en combinatievorm om vervolgens via een cross-pass openen op de vleugelspitsen.	Kan aan aan de linker en rechterkant van het veld. Doe dit dan wel omstebeurt en niet eerst 20 minuten recht, dan likt. Maar 1 keer rechts en 1 keer links etc.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Extra verdediger 	<ul style="list-style-type: none"> - Zonder verdedigers beginnen en vanuit hier verdedigers toevoegen - Extra aanvaller - Passieve verdediging

Coaching	
<p>: Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie),</p> <ul style="list-style-type: none"> - middenvelder moet goed onder de bal komen voor de cross-pass. Aandacht aan vooracties en vragen (bal opeisen). - Spitsen moeten los komen van de verdedigers. Spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes) 	<ul style="list-style-type: none"> - belangrijk hierin dat de vleugelspelers oog-contact houden, dus over de bal blijven kijken. - Uiteraard positie overnames weer op snelheid.-lichaamshouding (voor de cross-pass)/- plaats van standbeen, en een goede wreeftrap



Thema : Positiespel/Partijspel



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

jeugdvoetbalopleiding.nl

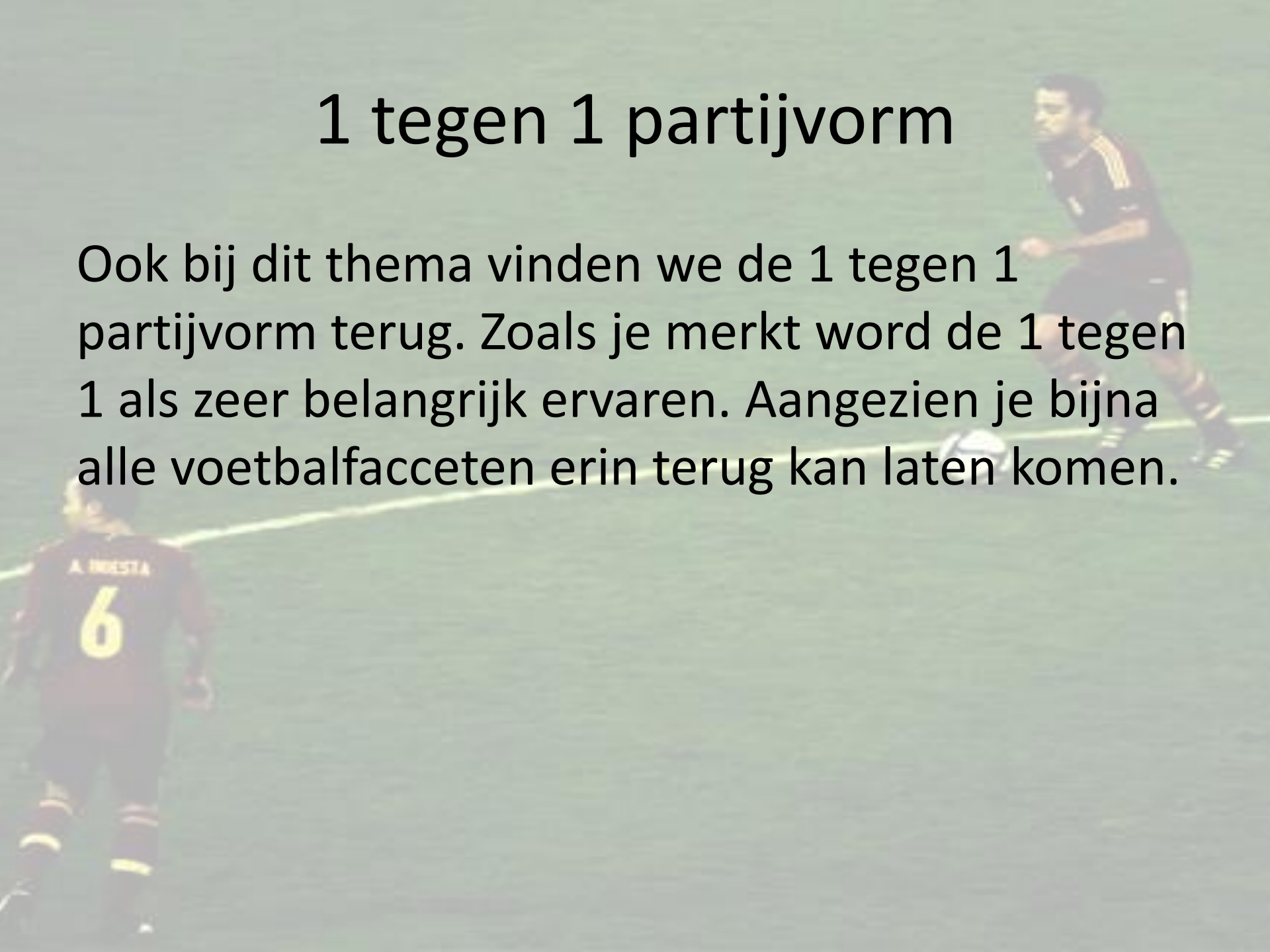
Inhoudsopgave

Titel	Pagina
1 tegen 1 partijvorm	107
Uitspelen overtal	110
Vrijspelen van de 3 of 4 (1)	113
Opbouwen via de flanken	115
Voetballen door de as (1)	118
Voetballen door de as (2)	121
Verdedigen op eigen helft	123
Voorkomen dieptespel	125
Verplaatsen van de bal naar 7 of 11	128
Voetballen op helft tegenstander (1)	131
Vrijspelen van de 3 en 4 (2)	133
Vrijspelen van de backs	136
Voetballen op helft tegenstander (2)	139
Inspelen van de spits	141
Voetballen door de as (3)	143



1 tegen 1 partijvorm

Ook bij dit thema vinden we de 1 tegen 1 partijvorm terug. Zoals je merkt wordt de 1 tegen 1 als zeer belangrijk ervaren. Aangezien je bijna alle voetbalfacetten erin terug kan laten komen.



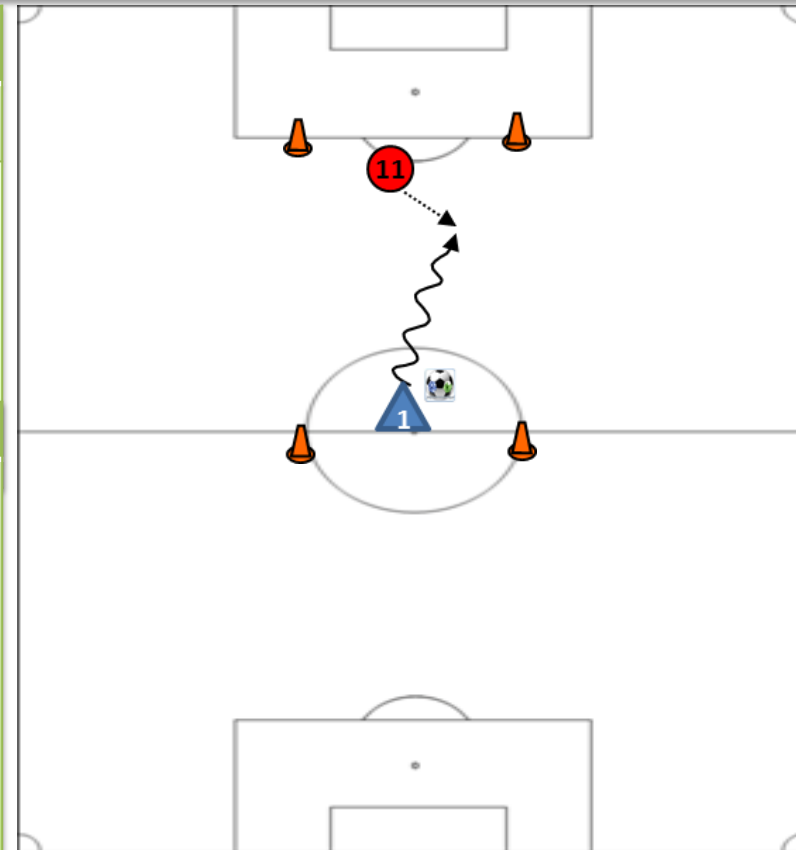
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	6-14
1 tegen 1 lijndribbel. Er kan gescoord worden door een dribbel over de achterlijn van de tegenstander. LET OP, je hebt pas gescoord als je, je voet op de bal hebt gezet na het passeren van de achterlijn.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	Per veldje 10m bij 5m Per veld 4 n.v.t. 1 per veld n.v.t.

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Ruimte kleiner maken -1 tegen 2	- Ruimte Groter maken -2 tegen 1

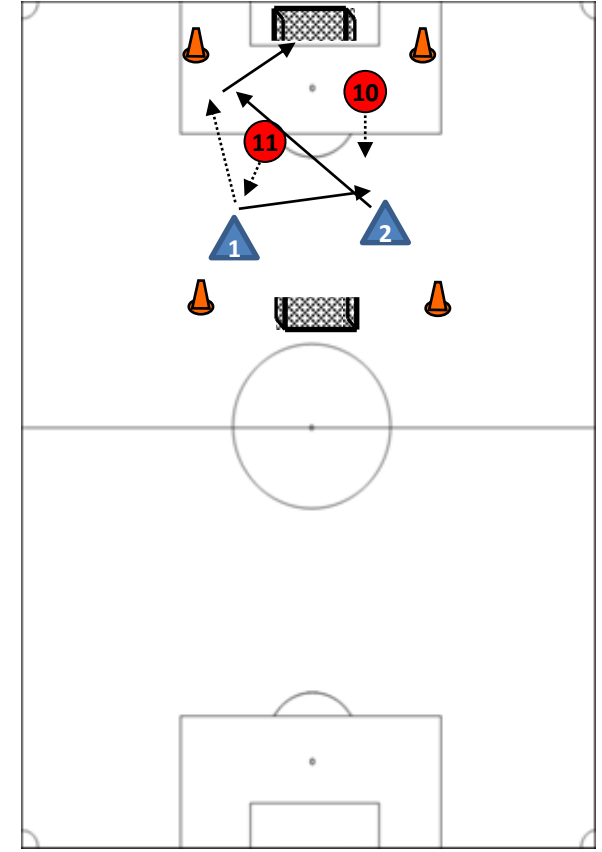
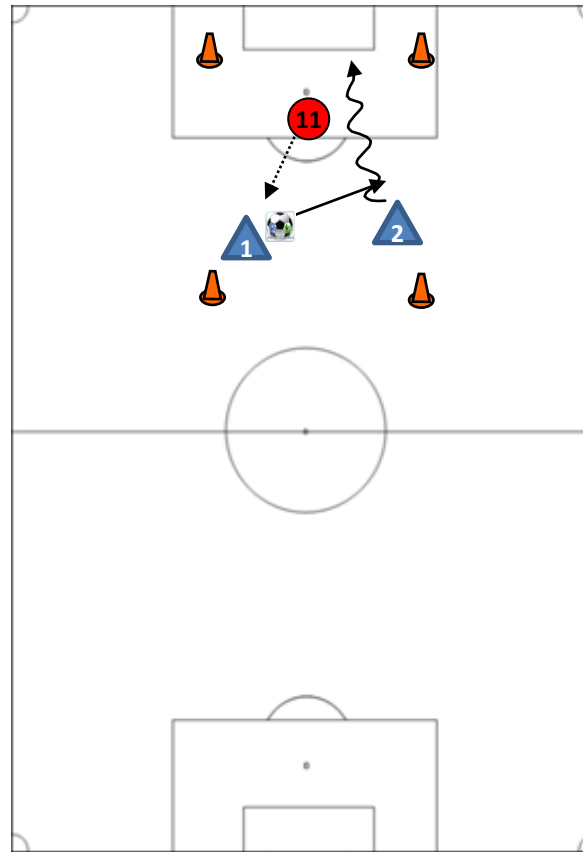
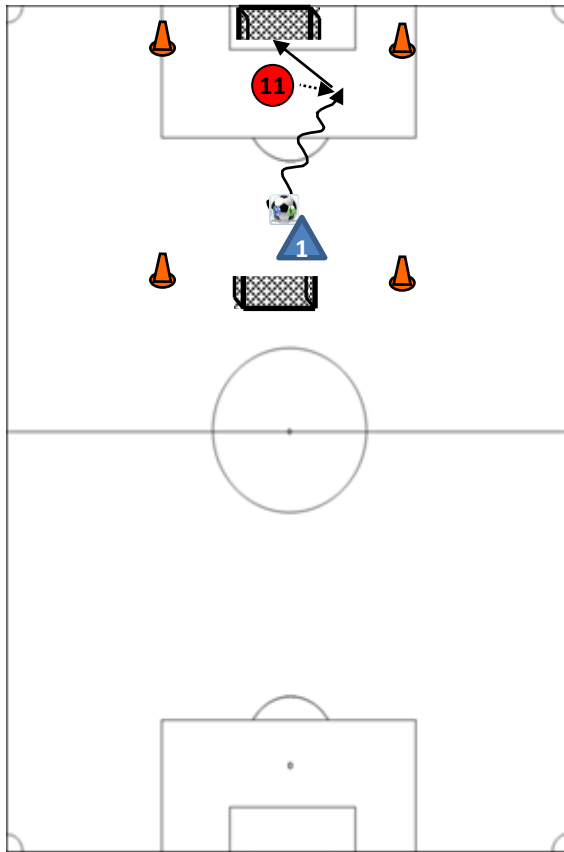
Coaching

Aanvaller	Verdediger
<ul style="list-style-type: none"> - Hou tempo in je actie; - Explosief aanzetten bij het maken van je actie. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sta op je voorvoeten; - Een voet schuin voor je andere voet; - Dwing je tegenstander een kant op; -Hou je tegenstander voor je.



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
1 tegen 1 partijvorm. Scoren kan d.m.v. scoren in het doeltje van je tegenstander.	2 tegen 1 lijndribbel. Scoren d.m.v. een dribbel over de achterlijn, hierna voet op de bal voor een punt.	2 tegen 2 partijvorm. Scoren kan ik de goal van de tegenstander.



Uitspelen overtal



Het uitspelen van een overtal is een cruciale aanvallende kwaliteit om te verbeteren. Ook voor verdedigers is dit essentieel om de opbouw te kunnen laten plaats vinden. Tijdens deze vorm leren de spelers dan ook een overtal te herkennen en uit te spelen. De 2 tegen 1 en de 1 tegen 1 in samenwerking tot de basistechniek vormen de basis voor een goed positieospel.

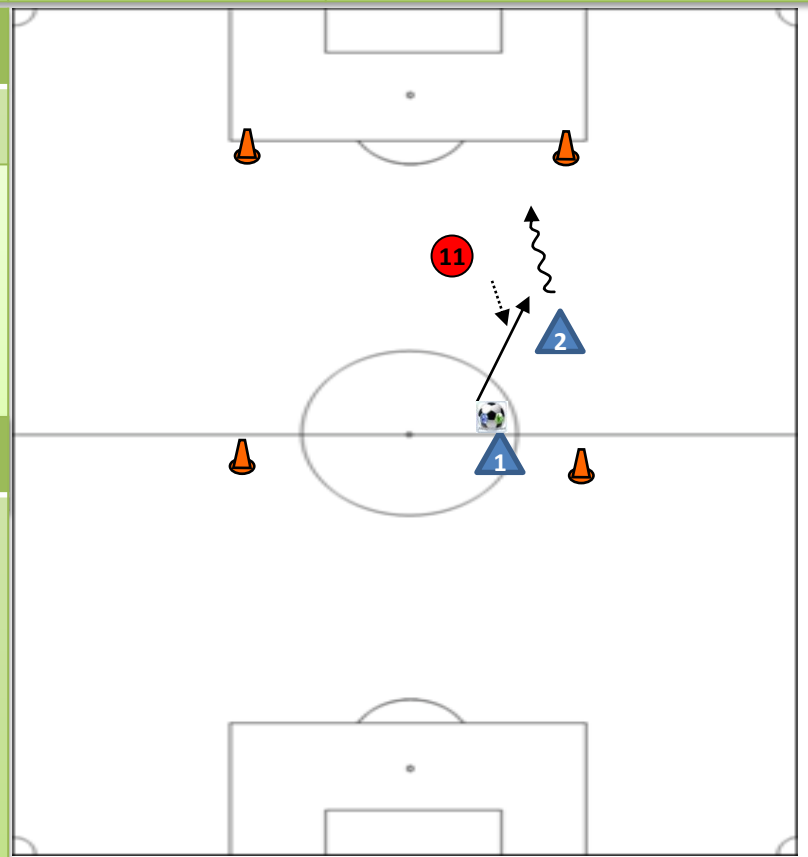
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	4-5
2 tegen 1 partijspel met lijndribbel. Blauw scoort door te dribbelen over de achterlijn.	Rood scoort door de bal af te pakken en buiten het vierkant te dribbelen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 10 meter 4 3(blauw), 1(rood) 2 0

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - De ruimte groter maken - 3 tegen 2 - Maximaal 2 keer raken 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 tegen 1 - Het veld groter maken

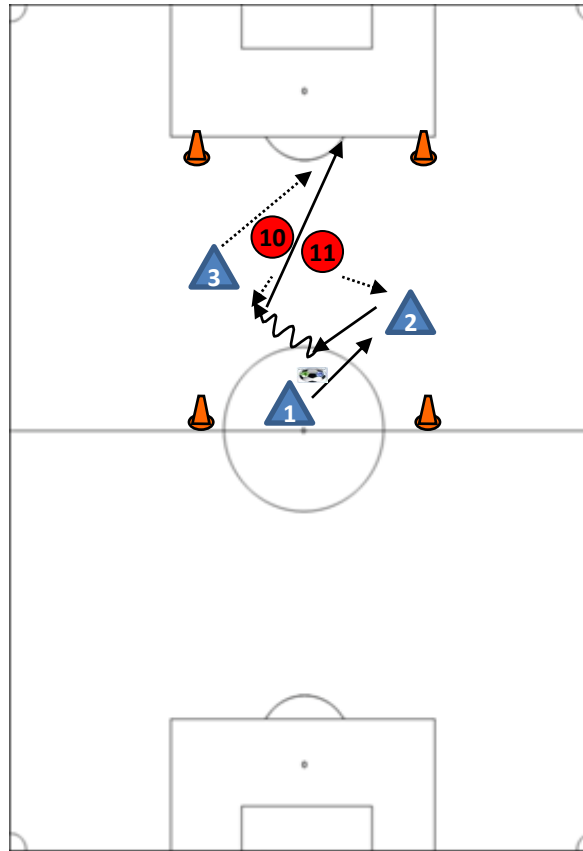
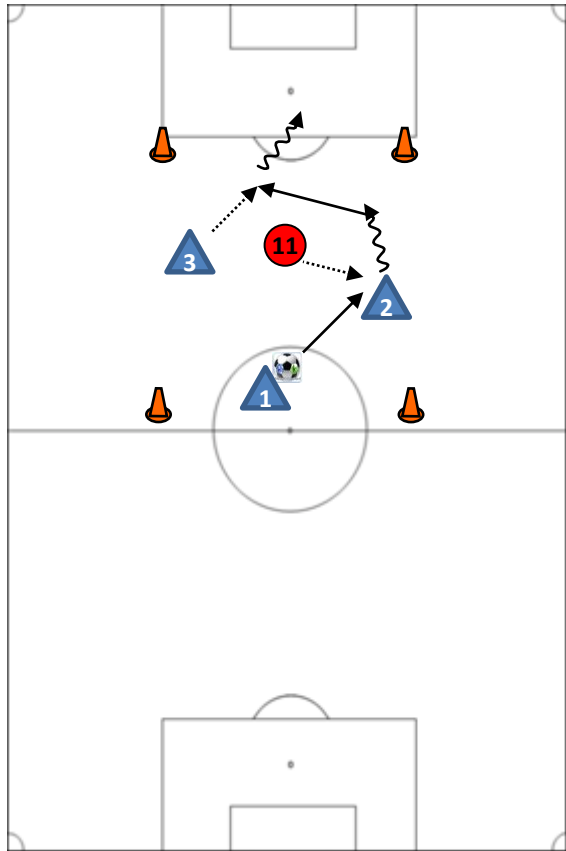
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> -Durf je 1 op 1 aan te gaan; - Beweeg zonder bal; -Kom achter je man vandaan; -Speel elkaar op het verste been in; - Sta op je voor voeten; - Zorg ervoor dat je open gedraaid staat 	
---	--



Variaties

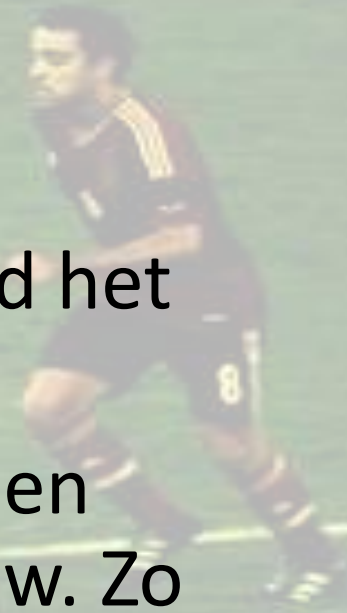
Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
3 tegen 1 positie spel met lijndribbel. Zelfde vorm alleen een makkelijkere variant.	3 tegen 2 positie spel met lijndribbel. Zelfde vorm, alleen is het nu moeilijker gemaakt, omdat de rode ploeg nu met twee spelers is.	



Vrijspelen van 3 of 4 (1)

Na het spelen in veel kleine vormen, word het tijd om teamtactisch te trainen.

Het uit kunnen spelen van je 3 en 4 kan een belangrijke kwaliteit zijn binnen je opbouw. Zo kan je namelijk onder aanvallende druk uitvoetballen en makkelijk de bal op het middenveld brengen. Het doel van deze vorm is spelers zo voor te bereiden dat het momenten tijdens wedstrijden leert herkennen.



Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw van achteruit waarbij de 3 of 4 vrijgespeeld wordt op eigen helft. Benodigheden

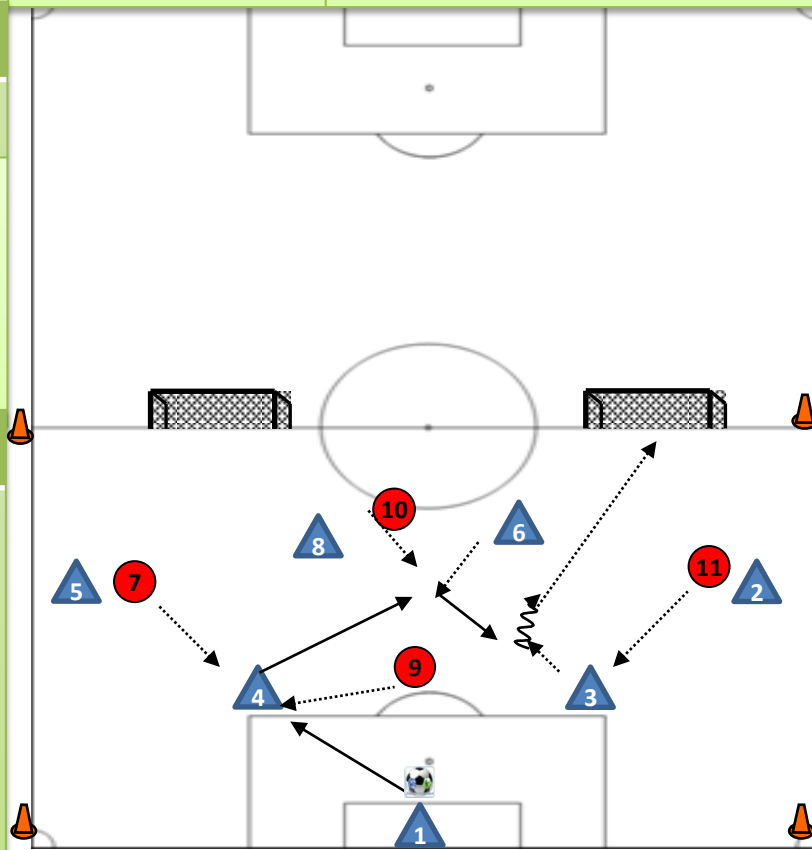
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	8-13
6 +1 tegen 4 partijvorm. Waarbij de te coachen ploeg probeert de druk zettende partij uit te spelen. Om vervolgens de bal in te spelen richting de goaltjes in de hoek.	Met deze vorm kan je het rode team, aancoachen om op verschillende manieren druk te laten zetten. Waardoor het blauwe team momenten leert te herkennen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	Half veld 4 4(rood),6(blauw) 2 1(grote), 2(e-goals)

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> -Geen nummer 6 team blauw -Kleiner veld -Doeltjes dicht bij elkaar - Maximaal aantal keer raken toevoegen. 	<ul style="list-style-type: none"> -Doeltjes verder uit elkaar -Groter veld - Extra speler aan het te coachen team toevoegen.

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> -Veel beweging zonder bal; - keeper speel de bal voor de nummer 3 en 4 in; -3 en 4 zorg dat je opengedraaid staat en op deze manier kan zien wat er voor je gebeurt; - 2 en 5 probeer zo diep mogelijk staan, om zo ruimte voor je 3 en 4 te creëren. 	<ul style="list-style-type: none"> -6 en 8 om en om in de bal komen, om zo steeds een ruimte te houden voor de nummer 3 of 4. - Kies zo snel mogelijk positie. - Sta snel klaar.
--	---



Opbouwen via de flanken



Opbouwen via de flanken is een wapen voor elk team. Over het algemeen zijn de nummer 2 en 5 de spelers met de meeste balcontacten tijdens de opbouw. Het is daarom ook van belang dat de spelers leren handelen naar deze momenten.

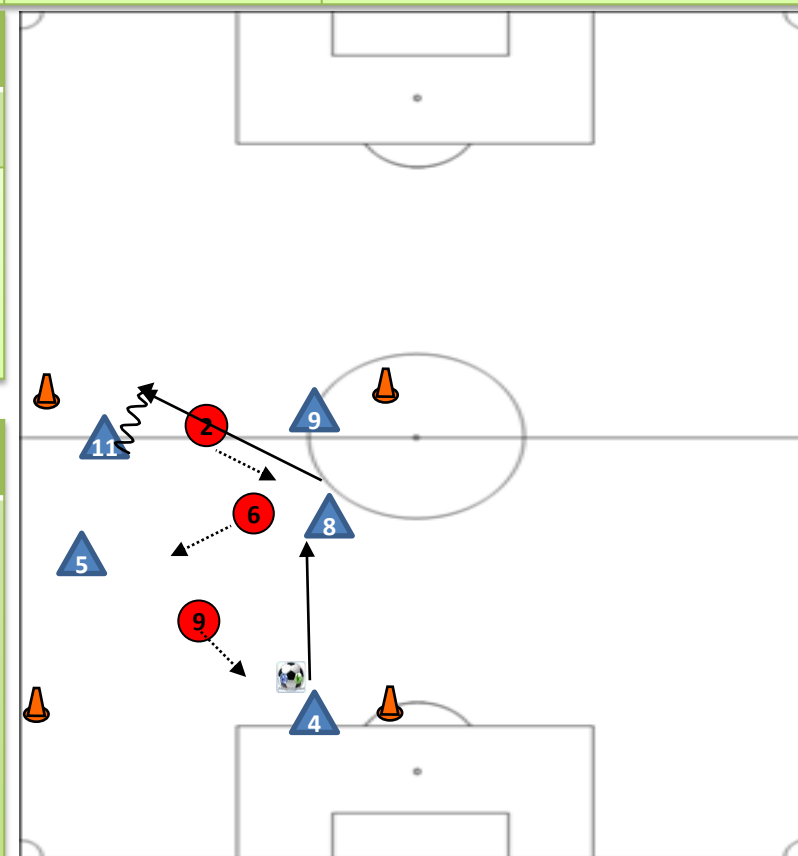
Leeftijdsgroepen	E D C	Aantal spelers	7-9
5 tegen 3 positiespel met lijndribbel. Blauw scoort door een dribbel over de achterlijn van de rode partij. Voet hierna op de bal.	Rode partij scoort door de bal buiten het vierkant te dribbelen. Voet hierna op de bal.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30 bij 20 meter 4 5(blauw), 3(rood) 2 0

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 4 - Max. twee keer raken - Kleiner veld 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 2 - Rood mag bal alleen over achterlijn blauw dribbelen

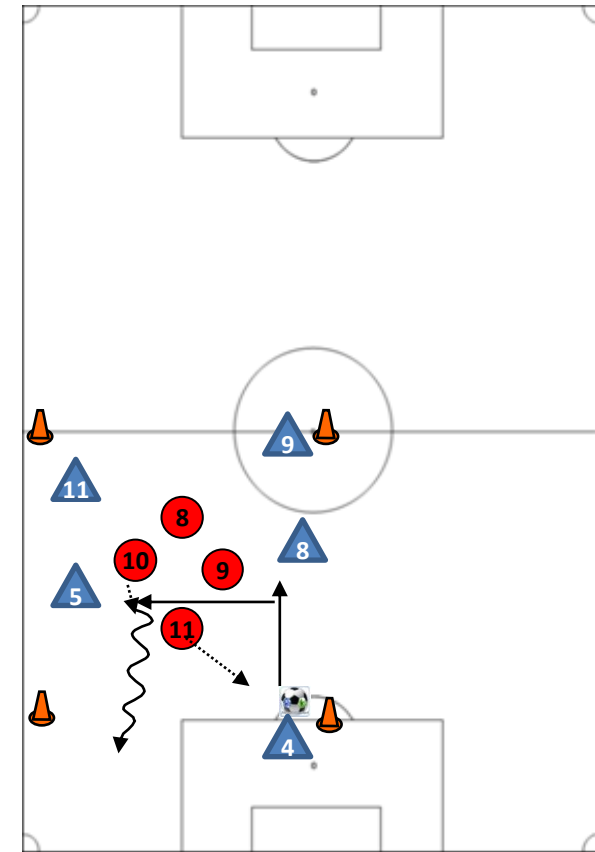
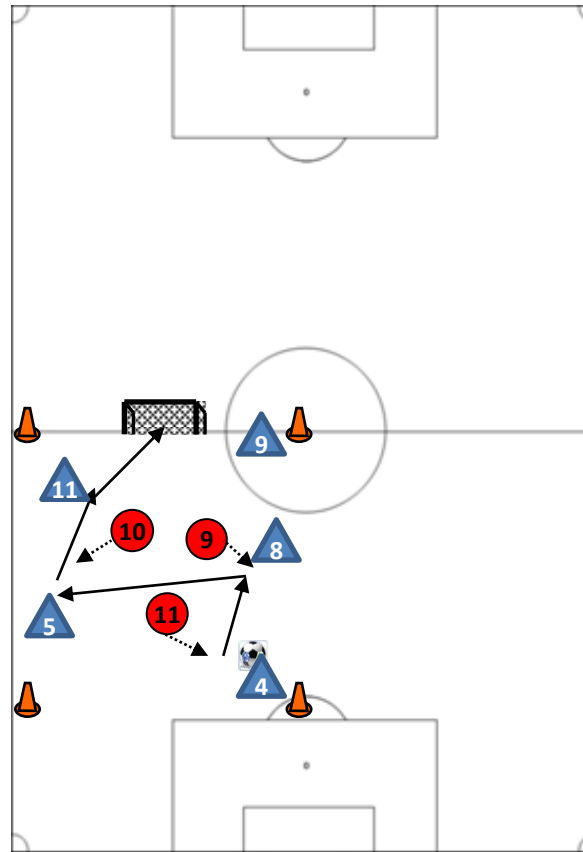
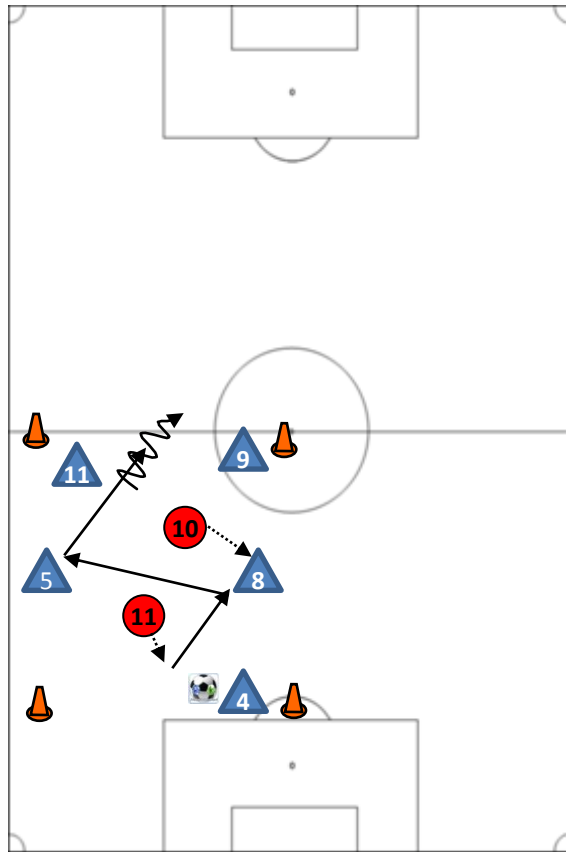
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Hou de ruimte zo groot mogelijk - Driehoekjes maken - Opengedraaid aannemen - Steeds op de voorvoeten staan - Beweeg zonder bal - Coach je bal na. 	
--	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
5 tegen 2 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm alleen dan gemakkelijker voor de blauwe ploeg.	5 tegen 3 positiespel met doel. Zelfde vorm, alleen scoort blauw nu door te scoren in het doeltje wat rood moet verdedigen.	5 tegen 4 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm, alleen scoort het rode team nu door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.



Voetballen door de as (1)

Er ligt meestal weinig ruimte in het midden van het veld, maar het is en blijft de kortste weg naar het doel.



Doelstelling: Verbeteren van het spelen door de as met de punt naar achter.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
6 tegen 4 positiespel met lijndribbel	
Blauw scoort door een dribbel over de achterlijn met de voet op de bal.	Rood scoort door de bal te scoren in de grote goal van de keeper
Formatie: 1-2-1-2	Formatie: 1-2-1

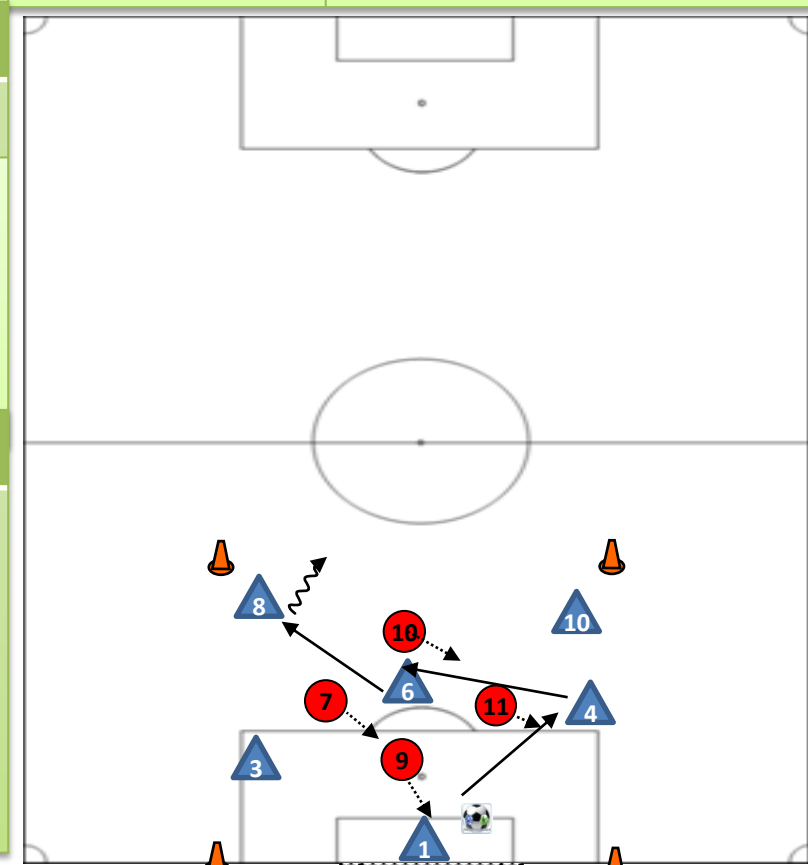
Aantal spelers	9-11
Grote veld	40 bij 20 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6(blauw), 4(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	0

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Max. 2x raken - Kleiner veld 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 3 - Groter veld - 1 kameleon/kaatser

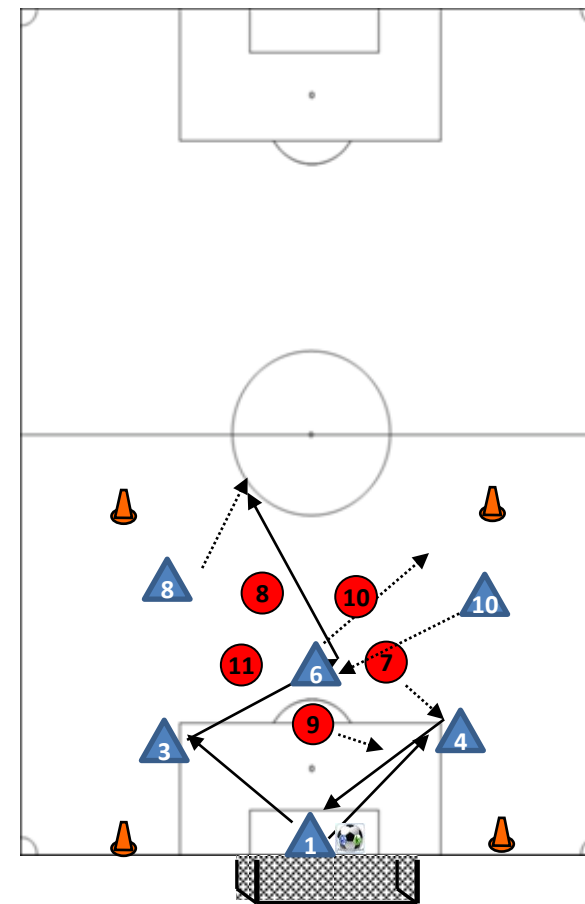
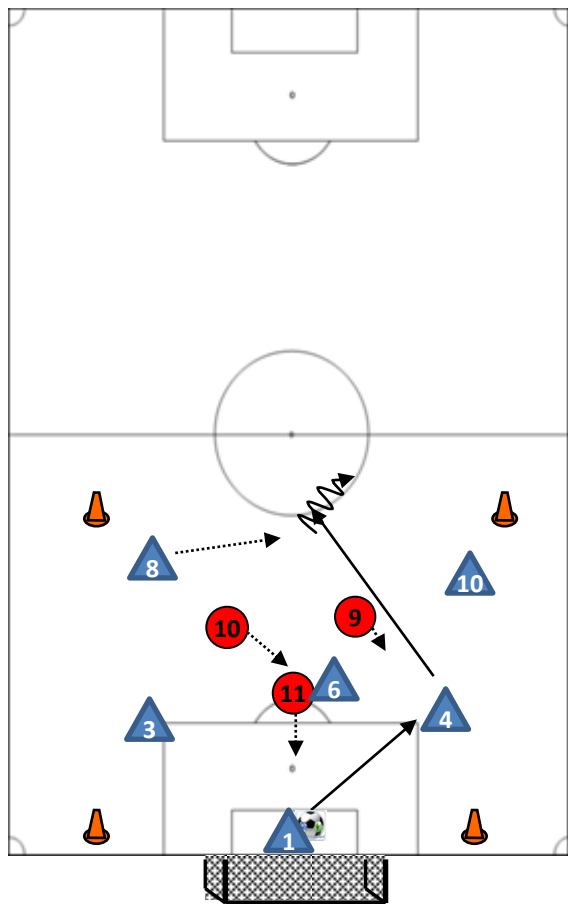
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Hou de ruimte zo groot mogelijk - Opengedraaid aannemen - Steeds op de voorvoeten staan - Beweeg zonder bal - Coach je bal na. 	
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
6 tegen 3 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm, alleen is rood nu met een man minder. Een makkelijkere variant dus.	6 tegen 4 positiespel met doelen. Zelfde vorm alleen scoort blauw nu door te scoren in het kleine doeltje van rood.	6 tegen 5 positiespel met lijndribbel. Zelfde vorm alleen speelt rood nu met een man meer. Moeilijkere variant op de basis vorm.



Voetballen door de as (2)

Dit is een vervolg op de vorige vorm van voetballen door de as. Alleen verhogen wij hier de moeilijkheidsgraad door er extra spelers aan toe te voegen.



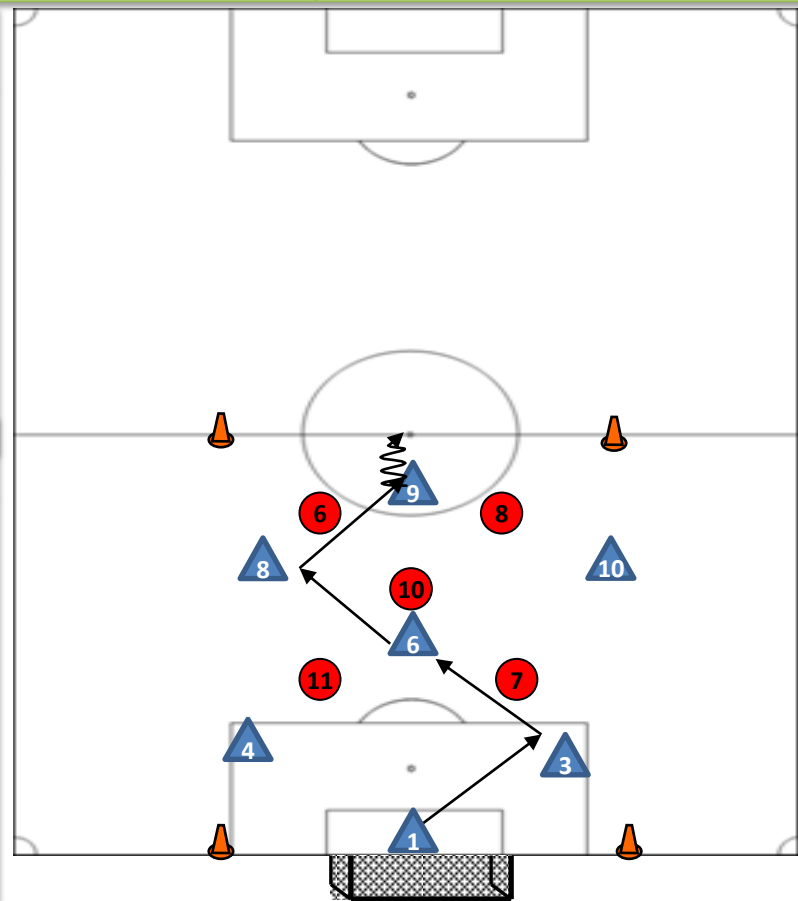
Leeftijdsgroepen	C B A	Aantal spelers	11-13
7 tegen 5 positiespel met lijndribbel. Blauw scoort door de bal over de achterlijn van rood te dribbelen. Hierna voet op de bal	Rood scoort door een doelpunt te maken in de grote goal.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	45 bij 30 meter 4 7(blauw), 5(rood) 2 1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-7 tegen 6 -Max. twee keer raken - Kleiner veld	-7 tegen 4 - Rood moet bal uitdribbelen i.p.v. scoren - Groter veld

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Hou de ruimte zo groot mogelijk - Opengedraaid aannemen - Steeds op de voorvoeten staan - Beweeg zonder bal - Onderlinge coaching 	
--	--



Verdedigen op eigen helft



Rond de eigen zestienmeter ruimtes weg geven is levensgevaarlijk. Het is daarom van belang dat jij als trainer met je team afsraken maakt hoe dit te voorkomen.

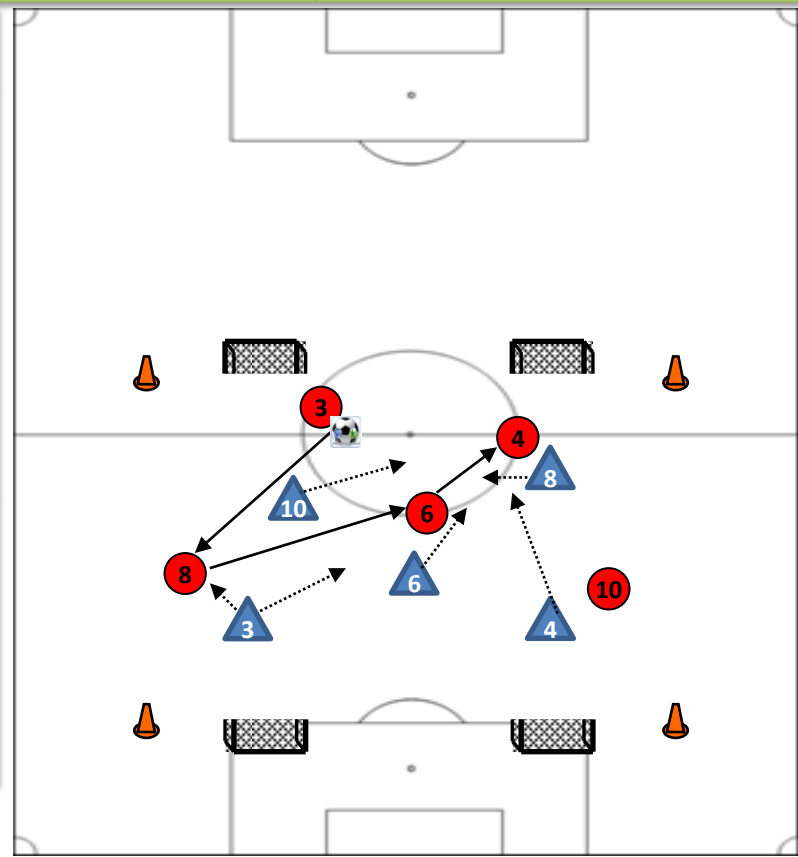
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	9-11
5 tegen 5 partijspel met 4 goals. Blauw en rood scoren beide door te scoren in een van de twee goals van de tegen partij.	Formatie beide: 2-1-2	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	20 bij 40 meter 4 5(blauw). 5(rood) 2 4

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 4 tegen 5 - Groter veld 	<ul style="list-style-type: none"> -Rood max. twee keer raken - Kleiner veld - Blauw verdedigt maar 1 goal - 5 tegen 4

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> -Druk zetten op de bal - Hele team maakt het veld klein - Als de bal rechts is, komen ook 3 en 10 naar de as van het veld. - Elke mogelijk pass lijn afschermen - Druk zetten altijd aan de zijkant 	<ul style="list-style-type: none"> -Groot maken - Strak inspelen - Opengedraaid aannemen - Spel verleggen naar ander kant
---	---



Voorkomen van dieptespel



Door de diepte pass bij de tegenstander eruit te halen, door snel om te schakelen van balbezit naar balverlies en iedereen mee te laten doen. Kunnen gevaarlijke situaties worden voorkomen.

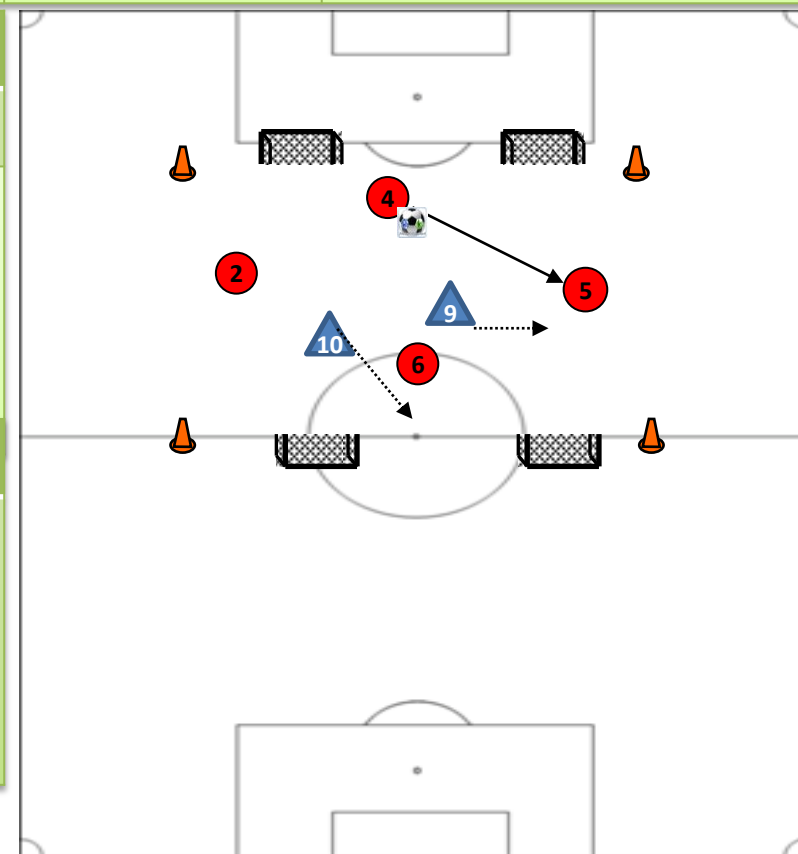
Leeftijdsgroepen	F E D	Aantal spelers	6-7
4 tegen 2 partijspel met 4 goals. Beider partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals. Formatie: 1-2-1		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	30 bij 15 meter 4 2(blauw), 4(rood) 2 4

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Veld groter maken, waardoor de te lopen afstand groter word.	- 4 tegen 3 - Kleiner veld - 4 tegen 4 - Rood max. twee keer raken

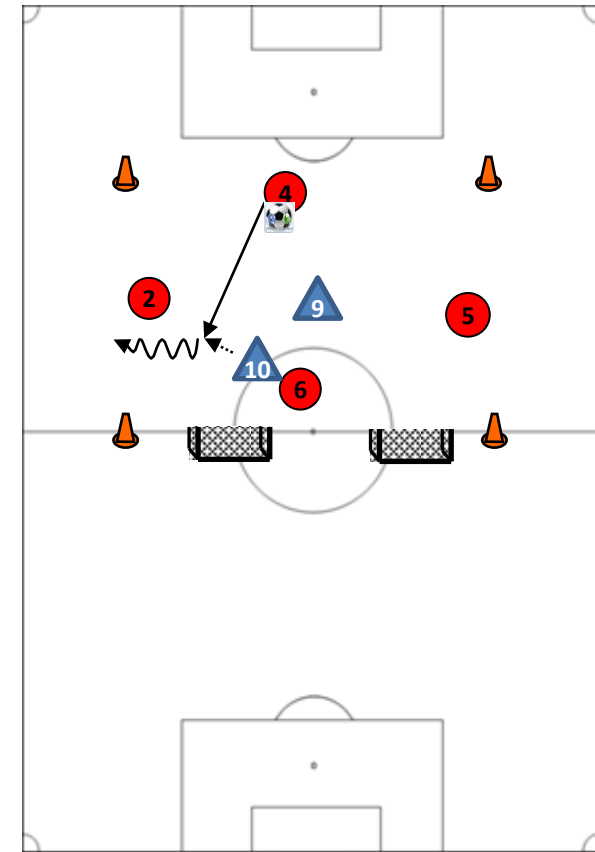
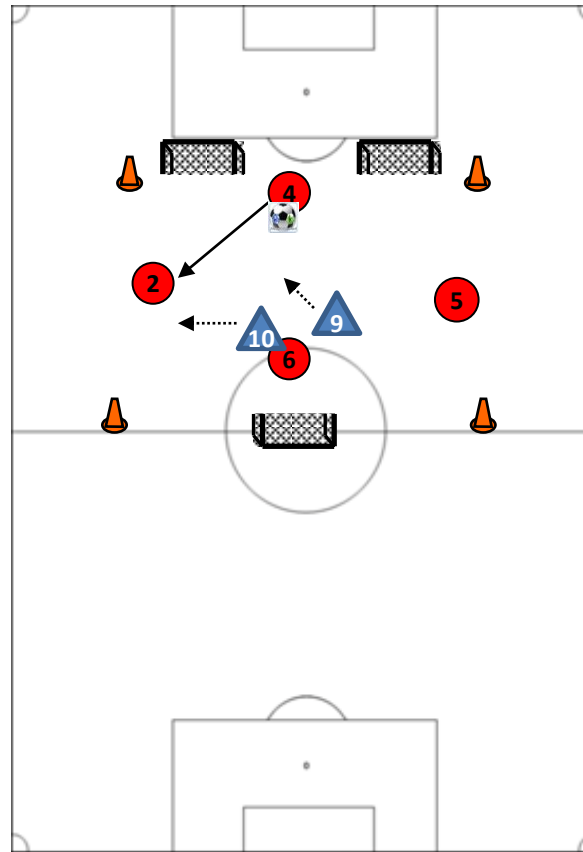
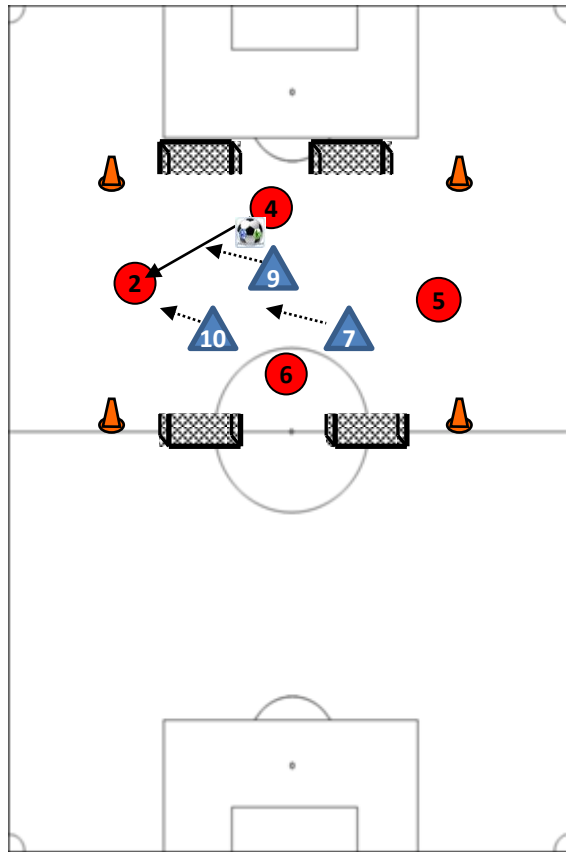
Coaching

-Bij druk zetten pass lijn naar 2 en 6 eruit halen - 4 vrij laten passen - Druk zetten op de zijkant	
--	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
4 tegen 3 partijspel.	4 tegen 2 partijspel. Makkelijkere variant omdat blauw nu maar een goal hoeft te verdedigen.	4 tegen 2 partijspel. Makkelijkere variant omdat blauw nu niet hoeft te scoren, maar de bal buiten het veld moet dribbelen.



Verplaatsen van de bal naar 7 of 11

Het verplaatsen van de bal van links naar rechts. Is een facet in het voetbal dat van groot belang is. Het is namelijk een manier om de vrije ruimte te vinden en wanneer je het goed uitvoert er zelfs een overtal situatie mogelijk is.



Doelstelling: Verbeteren van het verplaatsen van de bal naar de 7 of 11.

Benodigheden

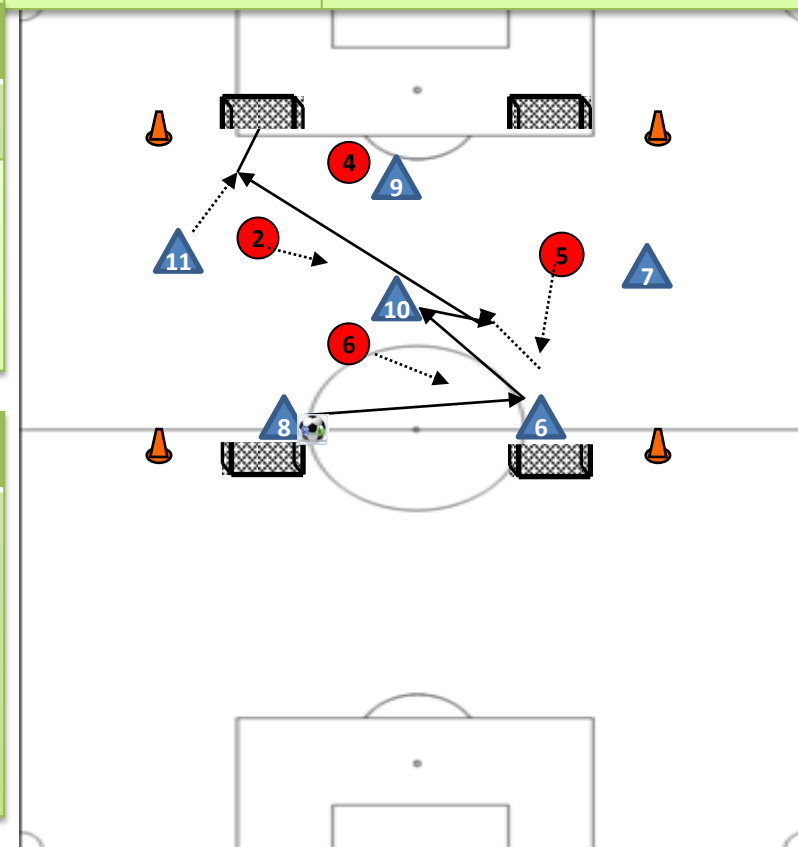
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	9-11
6 tegen 4 partijvorm met 4 goals.		Grote veld	40 bij 30 meter
Beider partijen scoren door een doelpunt te maken in een van de twee goals.		Aantal pionnen	4
		Aantal hesjes	6(blauw), 4(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	4

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-6 tegen 5- Veld Kleiner maken- 1 goal om in te scoren	<ul style="list-style-type: none">- Veld Groter maken- 6 tegen 3

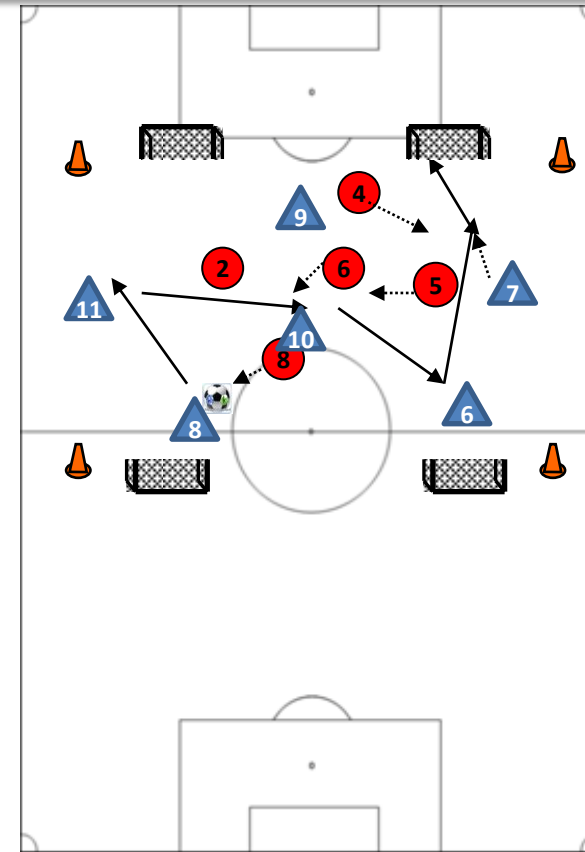
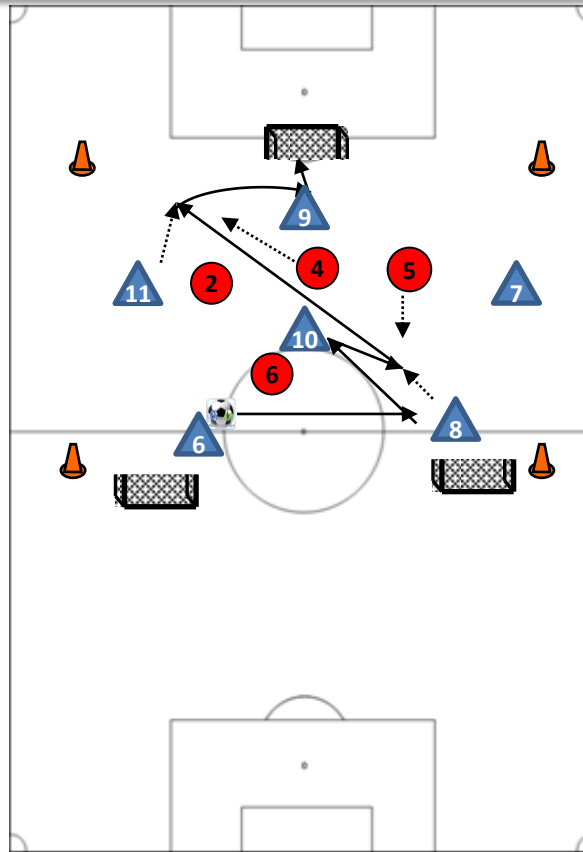
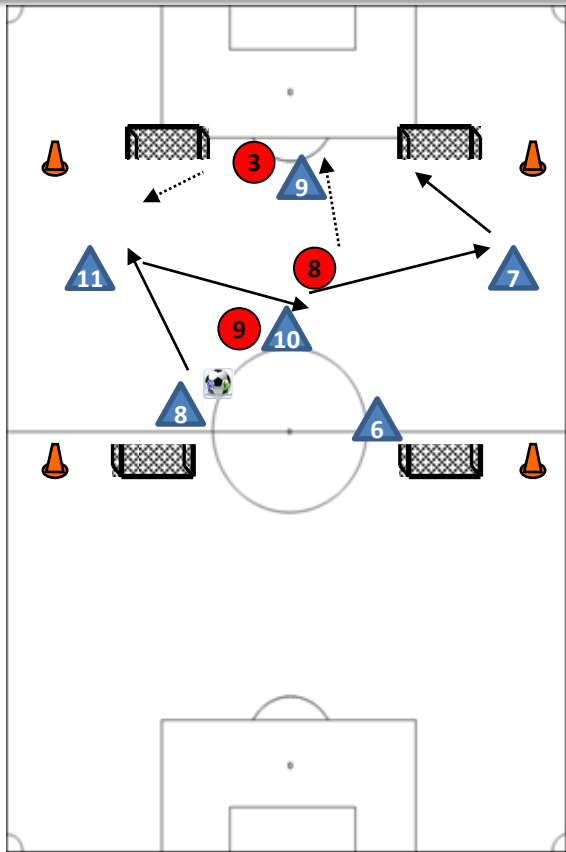
Coaching

<ul style="list-style-type: none">-7 en 11 proberen de ruimte zo groot mogelijk te maken;- 6 en 8 steeds onder de balbezittende speler aanspeelbaar zijn;- Probeer als spits de 4 mee te krijgen, waardoor de nummer 7 of 11 meer ruimte krijgt;- 7 en 11 maak loopacties.	
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
6 tegen 3 partijspel met 4 goals. Makkelijkste variant omdat je nu drie vrije spelers hebt, om uiteindelijk de vleugels vrij te spelen.	6 tegen 4 partijspel met 3 goals. Moeilijkere variant omdat je nu vanaf de vleugel een voorzet moet geven om te kunnen scoren in de enige goal van rood. (Blauw verplicht laten scoren uit voorzet)	6 tegen 5 partijspel met 4 goals. Moeilijkste vorm omdat je nu de vleugels moet zoeken met maar een overtal van 1 man.



Voetballen op helft tegenstander (1)

Het uitspelen van kansen op de helft van de tegenstander is belangrijk, want als je niet scoort kan je niet winnen. Van groot belang is het hierbij om je spelers te leren hoe zij op tegenstanders helft tot kansen te kunnen komen.



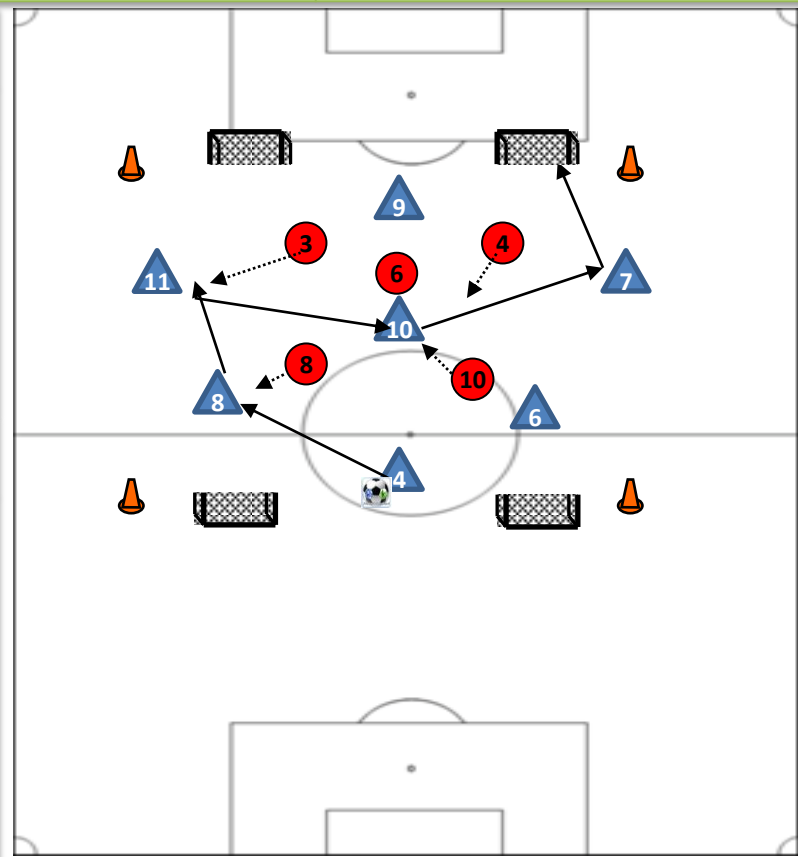
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	11-13
7 tegen 5 partijspel met 4 goals. Beide partijen scoren door een doelpunt in een van beide goals.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	50 bij 30 meter 4 7(blauw), 5(rood) 2 4

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> -7 tegen 6 - Scoren op 1 goal - Max. twee keer raken - Kleiner veld 	<ul style="list-style-type: none"> -7 tegen 4 - Groter veld

Coaching

- 7 en 11 proberen de ruimte zo groot mogelijk te maken;
- 6 en 8 steeds onder de balbezittende speler aanspeelbaar zijn;
- Probeer als spits de 4 mee te krijgen, waardoor de nummer 7 of 11 meer ruimte krijgt;
- 7 en 11 maak loop acties.
- nummer 4 ben steeds aanspeelbaar aan de bal kant.
- 6 en 8 ben in beweging bij balbezit van de nummer 4



Vrijspelen van 3 en/of 4 (2)

Zelfde doel, alleen nu met een man minder om de weerstand te verlagen. Zo kan je dezelfde oefening uitvoeren onder lagere weerstand.



Doelstelling: Het verbeteren van het vrijspelen van de nummer 3 of 4 Benodigheden

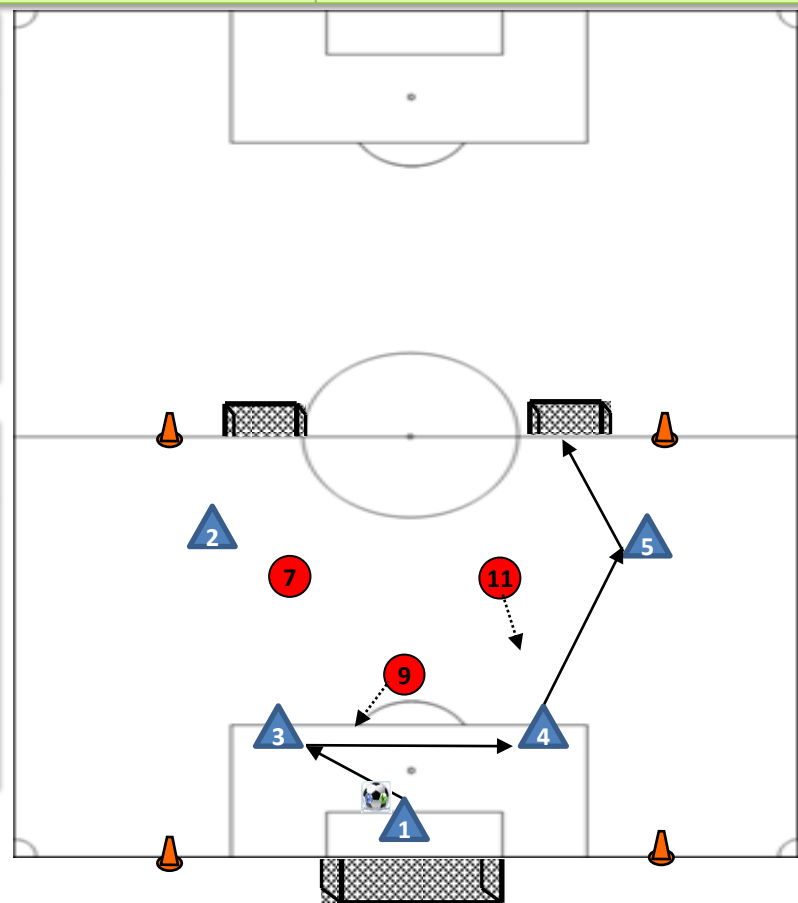
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	7-9
5 tegen 3 partijspel met grot goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals.	Rood scoort in de grote goal	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	50 bij 25 meter 4 5(blauw), 3(rood) 2 3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 4 - Kleiner veld - Max. 2x raken - Blauw scoort op maar 1 goal 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 tegen 2 - Groter veld - Blauw scoort op e goals

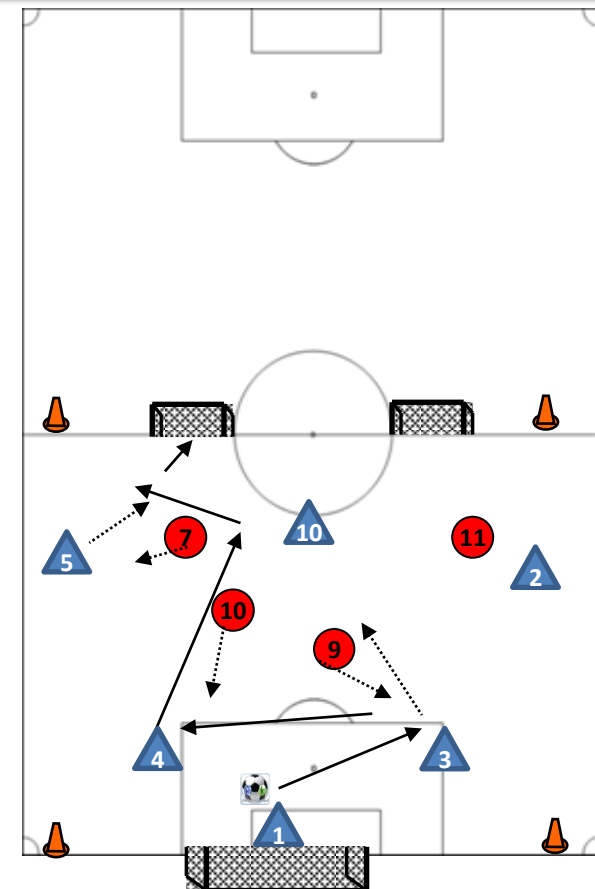
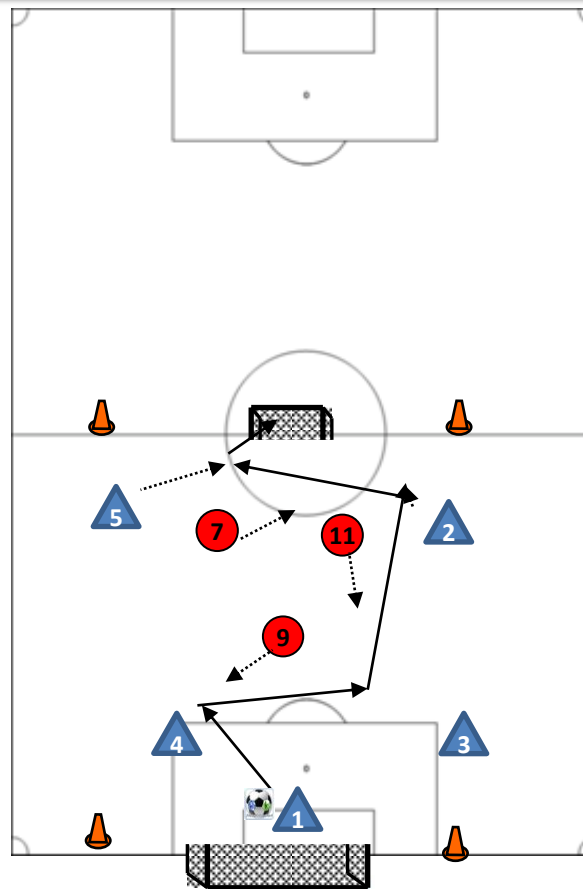
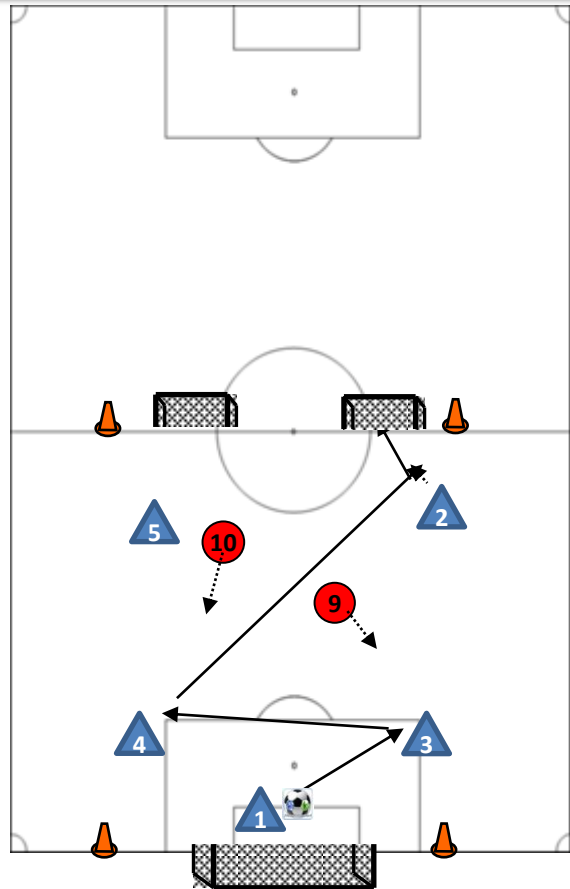
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Zijkant opzoeken - Opengedraaid aannemen - Strak inspelen - Spel steeds verleggen van links naar rechts 	
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
5 tegen 2 partijvorm met grote goal. Makkelijkste variant aangezien het overtal nu 3 man bedraagt.	5 tegen 3 partijspel met grote goal. Moeilijkere variant omdat blauw nu scoort op maar 1 goal. Dus rood kan het makkelijker klein houden.	6 tegen 4 partijspel met grote goal. Hierbij komt er een extra mogelijkheid tot het uitspelen van de nummer 9 van de tegenstander.



Vrijspelen van de backs

The background of the slide is a faded image of a soccer match. In the foreground, a player in a red jersey with the number 6 and the name 'A. INESTA' is visible. In the background, another player in a black jersey is seen running with the ball.

Opbouwen via de flanken is een wapen voor elk team. Over het algemeen zijn de nummer 2 en 5 de spelers met de meeste balcontacten tijdens de opbouw. Het is daarom ook van belang dat de spelers leren handelen naar deze momenten.

Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	13-15
8 tegen 6 partijspel met grote goal. Blauw scoort in een van de kleine goal.	Rood scoort in de grote goal.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	50 bij 50 meter 4 8(blauw), 6(rood) 2 3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 7 - Kleiner veld - Max. 2x raken - Blauw scoort op maar 1 goal 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 5 - Groter veld - Blauw scoort op e goals

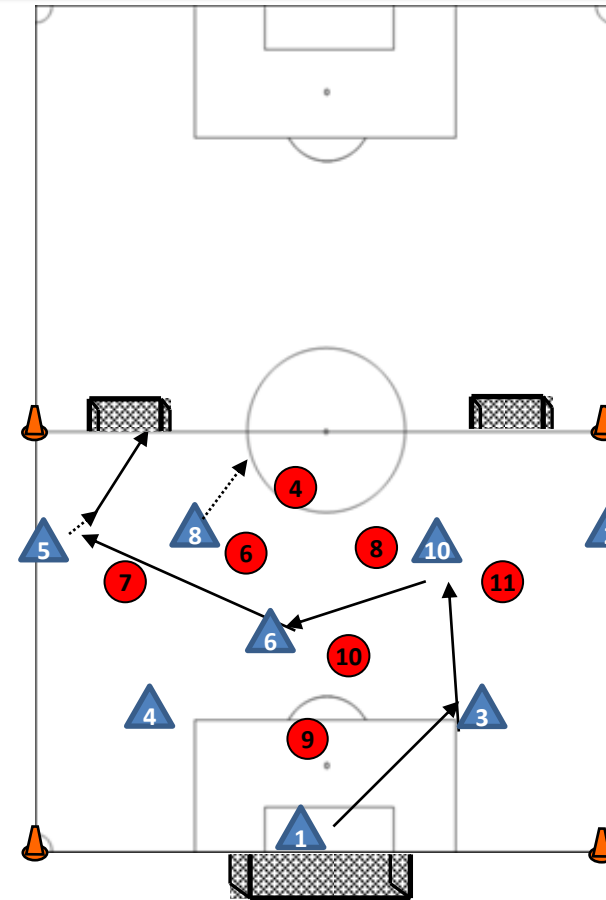
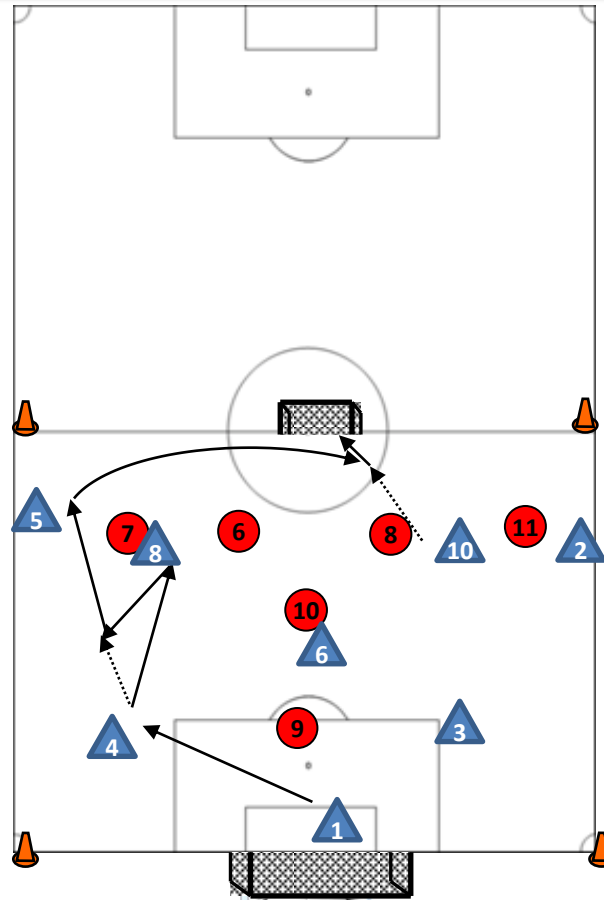
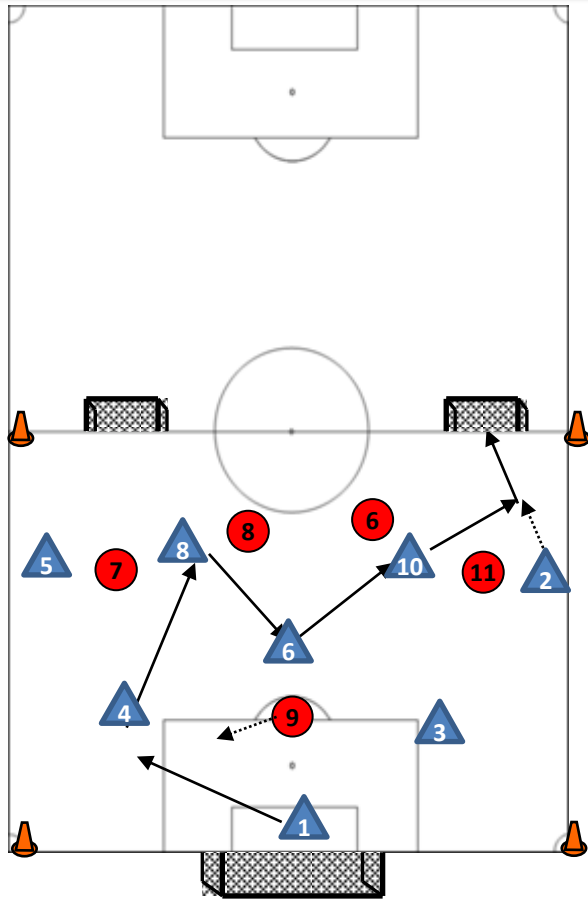
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Zijkant opzoeken - Opengedraaid aannemen - Strak inspelen - Spel steeds verleggen van links naar rechts 	
---	--



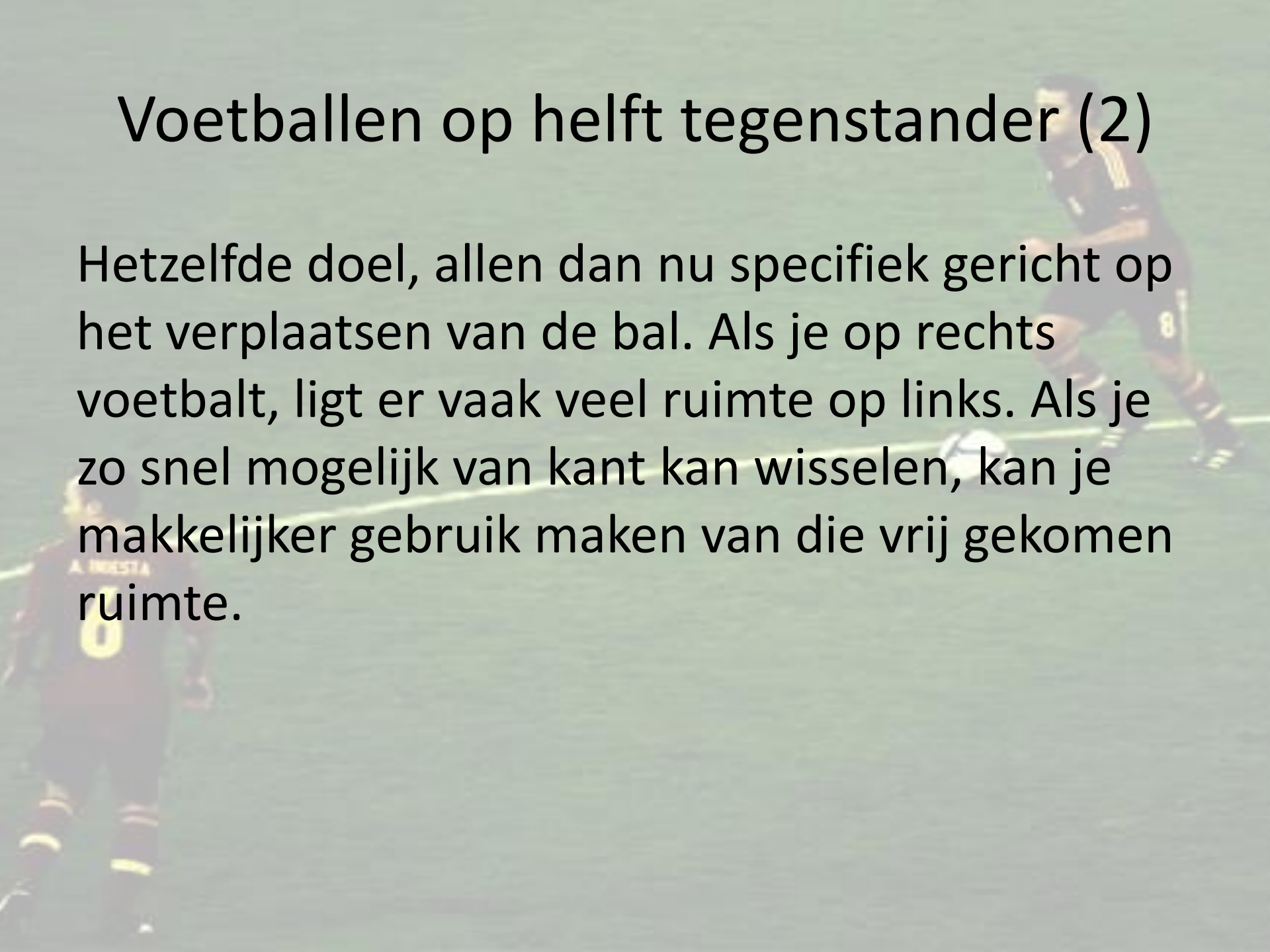
Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
8 tegen 5 partijspel met grote goal. Makkelijkere variant omdat je nu een man extra hebt in overtal.	8 tegen 6 partijspel met grote goal. Moeilijkere variant omdat blauw nu maar scoort op een goal. Rood kan het dus nu makkelijker klein houden.	8 tegen 7 partijspel met grote goal. Moeilijkere variant omdat blauw nu nog maar een speler in overtal heeft.



Voetballen op helft tegenstander (2)

Hetzelfde doel, allen dan nu specifiek gericht op het verplaatsen van de bal. Als je op rechts voetbalt, ligt er vaak veel ruimte op links. Als je zo snel mogelijk van kant kan wisselen, kan je makkelijker gebruik maken van die vrij gekomen ruimte.



Doelstelling: Verbeteren van het verplaatsen van de bal op tegenstanders helft

Benodigheden


Leeftijdsgroepen	D C B A
5 tegen 3 + 1 partijspel met grote goal.	
Beide partijen scoren door te scoren in de goal van de andere partij.	

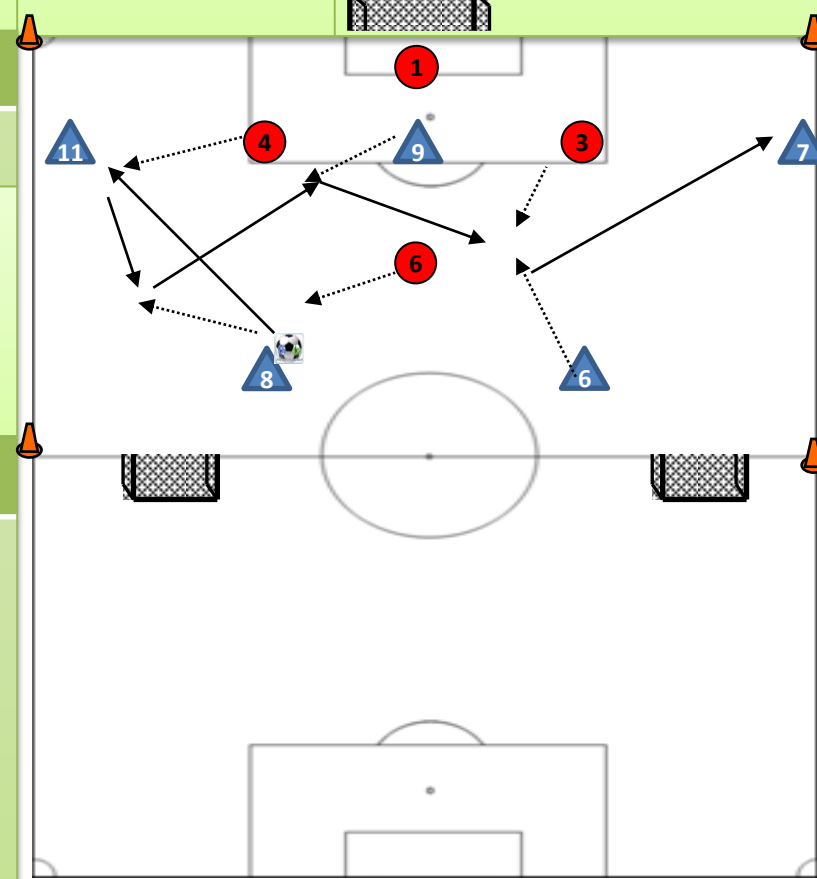
Aantal spelers	8-10
Grote veld	20 bij 40 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6(blauw), 3(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	2

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
- 5 tegen 4 - Veld kleiner maken	-Veld groter maken

Coaching

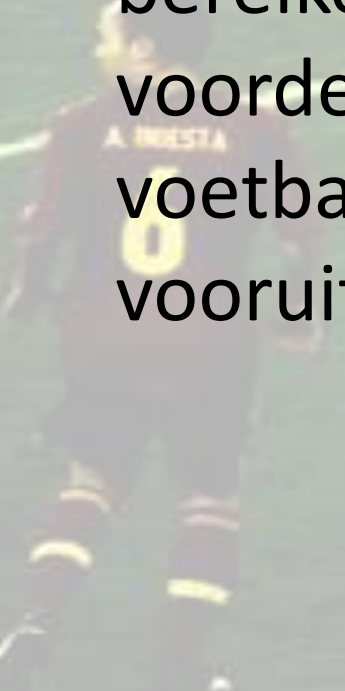
<ul style="list-style-type: none">- 7 en 11 proberen de ruimte zo groot mogelijk te maken;- 6 en 8 steeds onder de balbezittende speler aanspelbaar zijn;- Probeer als spits de 4 mee te krijgen, waardoor de nummer 7 of 11 meer ruimte krijgt;- 7 en 11 maak loop acties.- nummer 4 ben steeds aanspelbaar aan de bal kant.- 6 en 8 ben in beweging bij balbezit van de nummer 4	
---	--



Inspelen van de spits



De spits is meestal je speler die het makkelijkst scoort. Het zou dan dus ook zonde zijn als je deze speler tijdens wedstrijden niet kan bereiken. Ook het inspelen van de spits heeft als voordeel dat het team makkelijker kan voetballen vanaf achteruit en het vanuit hier vooruit kan.

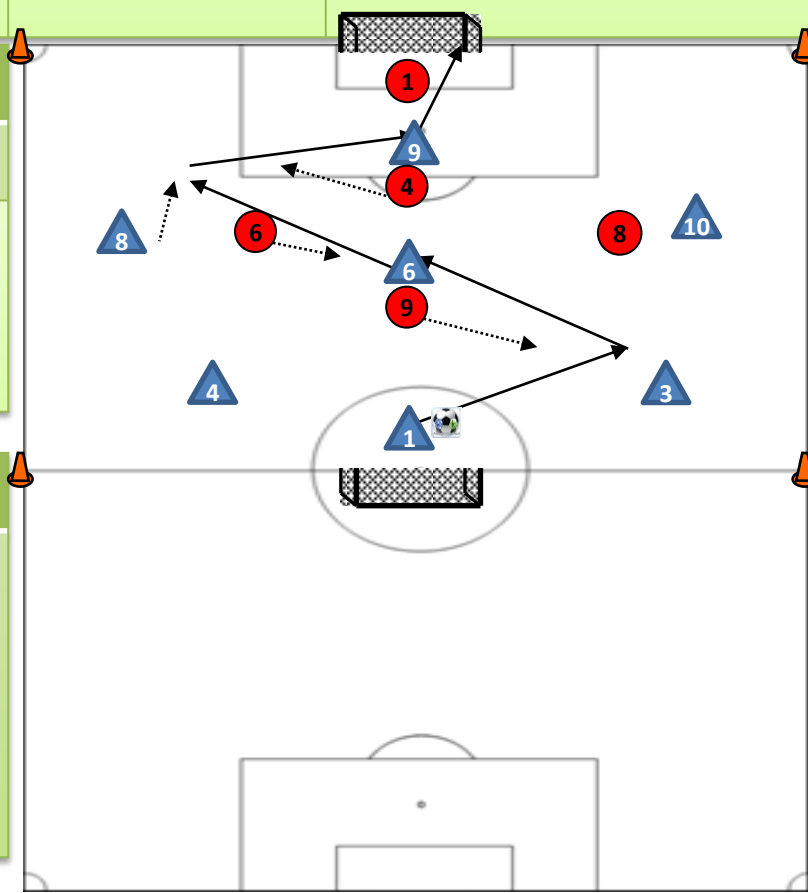


Leeftijdsgroepen	D C B
7 tegen 5 partijspel met 2 goals. Beider partijen scoren door te scoren in de goal van de andere partij.	

Aantal spelers	11-13
Grote veld	Half veld
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	7(blauw),5(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	2

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
- 7 tegen 6 - Veld kleiner maken	- 7 tegen 4 - Groter veld

Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Strak inspelen - Opengedraaid aannemen - In de bal komen - Vooractie - Sluit bij voor de kaats. - Onderlinge coaching. 	<ul style="list-style-type: none"> - Veld klein maken - Altijd druk op man met bal - Kantelen met het hele team



Voetballen door de as (3)

Hierbij kiezen wij voor vormen die met meer spelers zorgen voor een hogere weerstand. Met als het voetballen het voetballen door de as verbeteren.



Leeftijdsgroepen	C B A
7 tegen 6 + 1 partijspel	
Beide partijen scoren door te scoren in de goal van de tegenstander.	

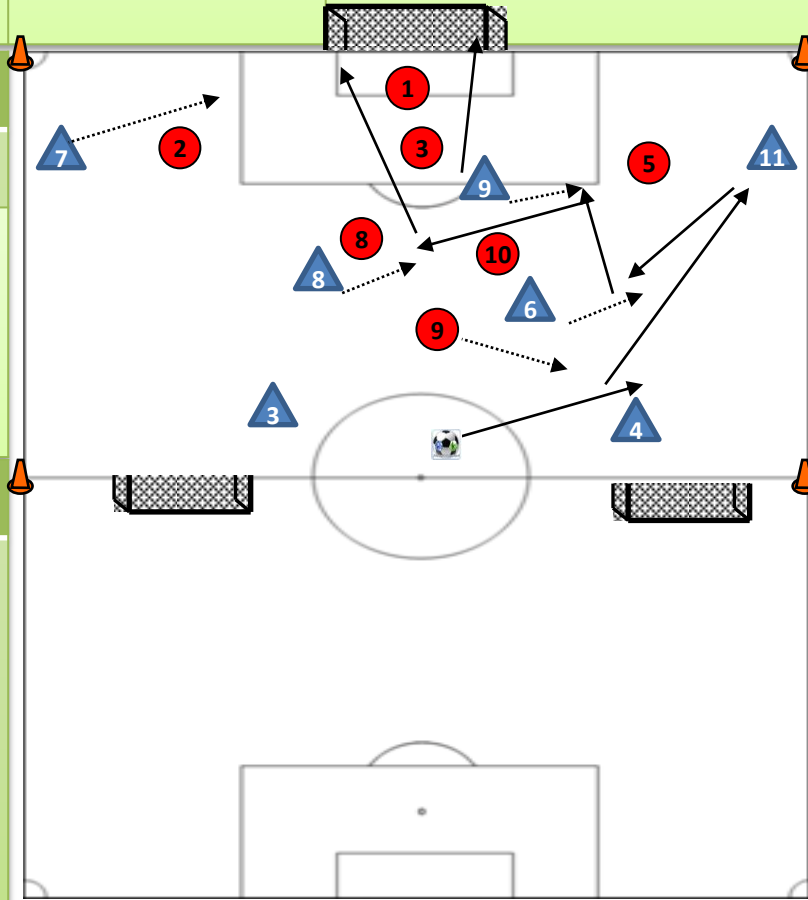
Aantal spelers	13-15
Grote veld	Half veld
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	8(blauw),6(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	2

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 7 - Veld kleiner maken - Maximaal aantal keer raken toepassen 	<ul style="list-style-type: none"> - 7 tegen 5 - Het veld op te splitsen in drie vakken - De ruimte groter maken.

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> -Probeer de bal zo snel mogelijk rond te spelen. - Speel zo snel mogelijk in de diepte -7 en 11 maak een vooractie - 6 en 8 herken het moment om diep te gaan. - 6 of 8 om en om in de bal komen, waardoor je ruimte achter je creëert. -Zorg dat je open gedraaid staat. 	
--	--



Thema : Opbouwen



jeugdvoetbalopleiding.nl

Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

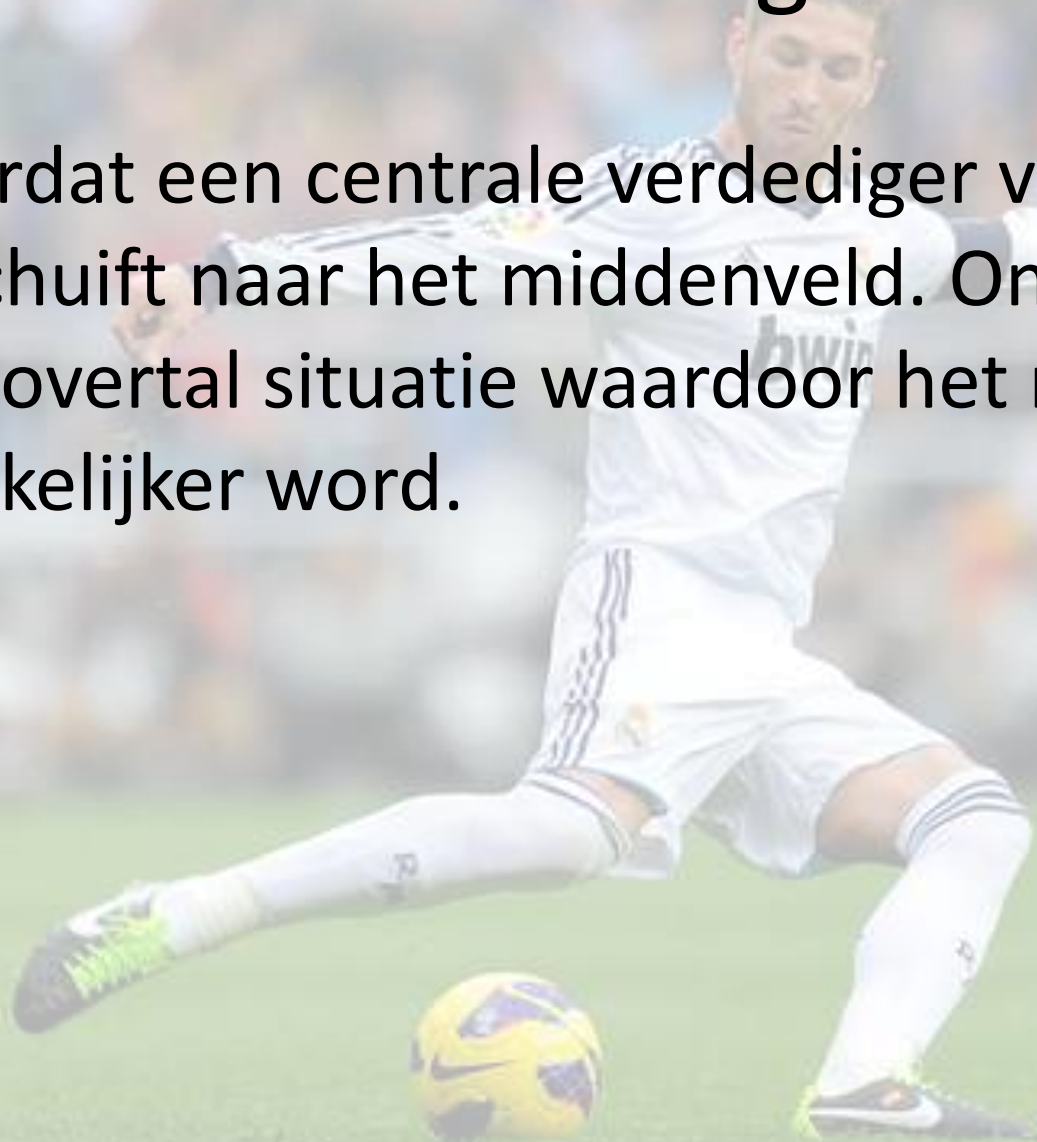
Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	
Titel	Pagina
Centrale verdediger vrijspelen	147
Opbouwen via nummer 2 en 5 (1)	150
Opbouwen via nummer 6	153
Opbouwen via de 2 en 5 (2)	156
Inspelen middenveld	159
Opbouwen door het midden	161
Creëren van kansen op helft tegenstander	163
Creëren van kansen	165
Diepte in spel 7 en 11	168
9 bereiken via voorzet	171
Diepte in spel 2 en 5	173
Passlijnen 9 en 10	175
Opbouwen 2 en 5 op helft tegenstander	177
7 en 11 houden veld breed	179



Centrale verdediger vrij spelen

Doordat een centrale verdediger vrijgespeeld en in schuift naar het middenveld. Ontstaat daar een overtal situatie waardoor het middenveld makkelijker word.



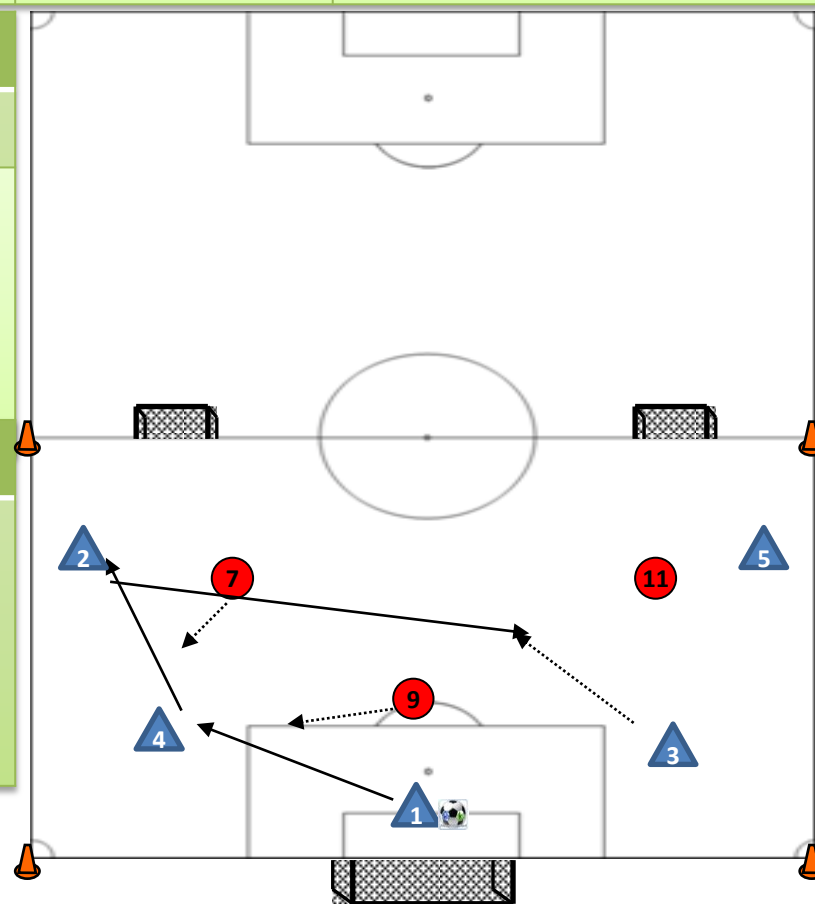
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	8
5 tegen 3 partijvorm met grote goal.		Grote veld	40 bij 20 meter
Blauw scoort in een van de kleine goals.	Rood scoort in de grote goal	Aantal pionnen	4
		Aantal hesjes	5(blauw), 3(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	3
Formatie: Keeper met 2,3,4,5 voor zich	Formatie: 7,9,11		

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Max. twee keer raken - Kleiner veld - Scoren op 1 goal 	<ul style="list-style-type: none"> - Groter veld - 5 tegen 2 - Scoren op e goals

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Eerst de zijkant zoeken, dan pas terug naar het midden - Opengedraaid aannemen - Inlopen nummer 4 - Strak inspelen - Keeper betrekken in de opbouw 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk zetten op de bal - Kantelen van de hele groep
---	---



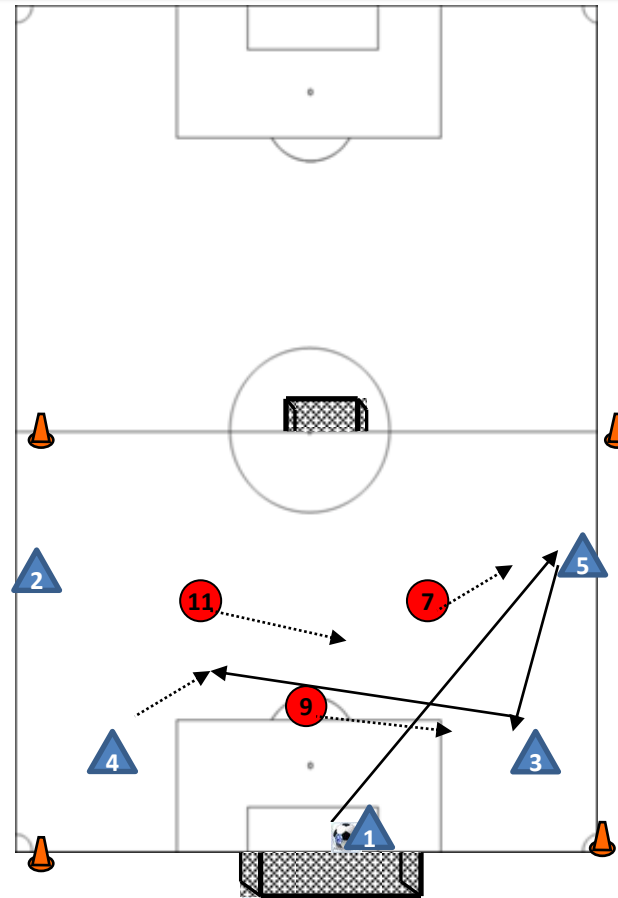
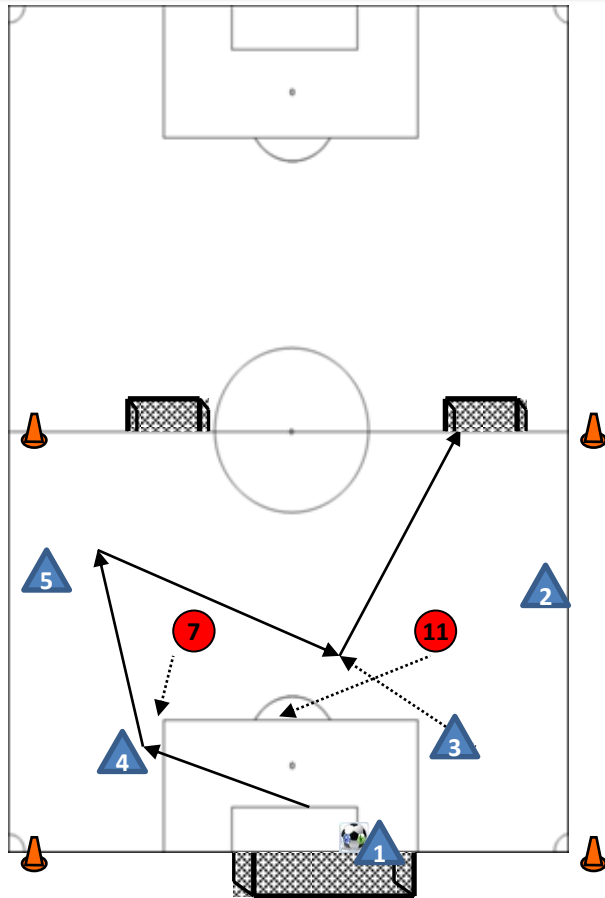
Variaties

Omschrijving variant A

Omschrijving variant B

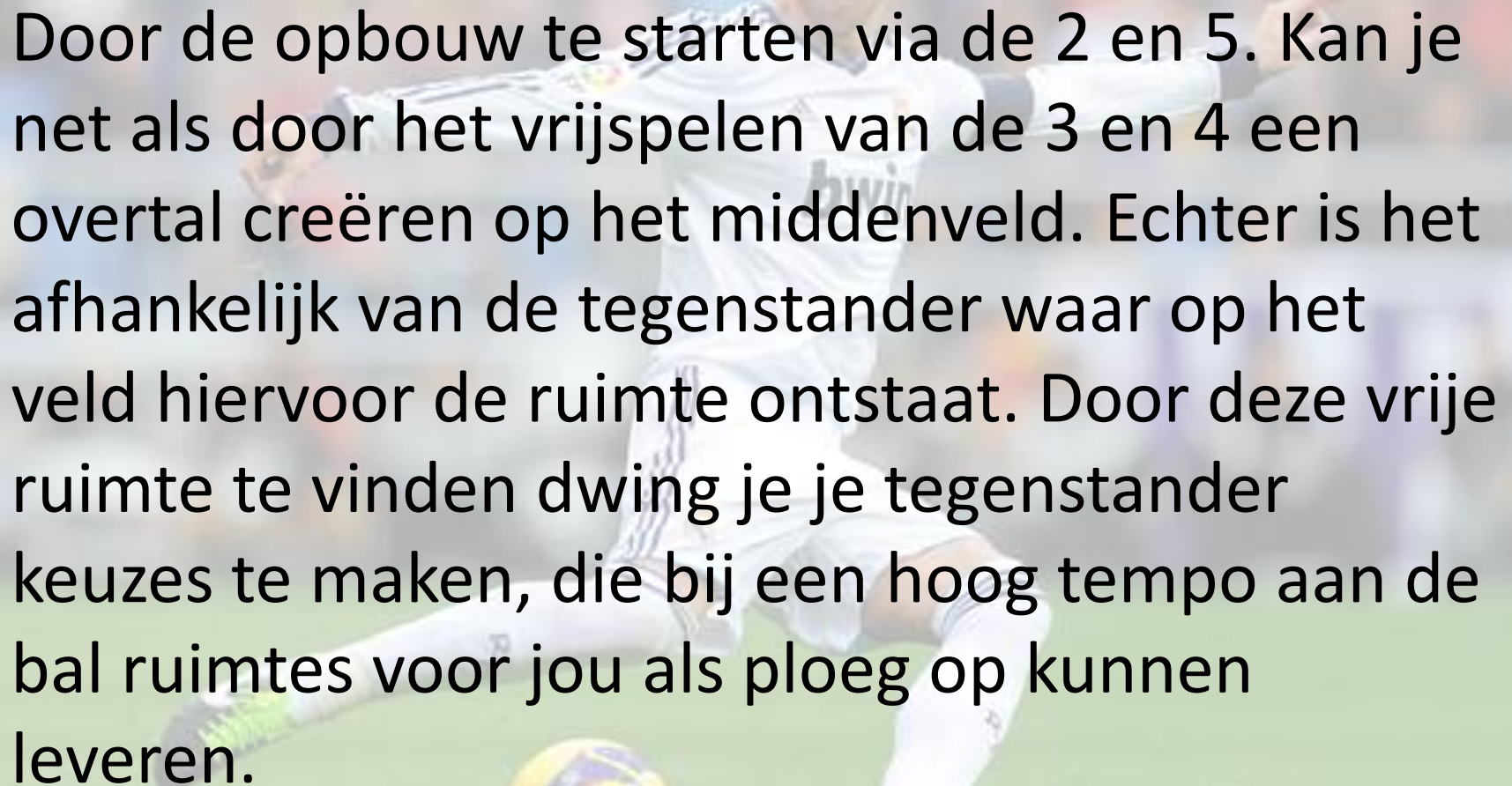
5 tegen 2 partijspel met grote goal.
Makkelijkere variant omdat het overtal nu groter is.

5 tegen 3 partijspel met grote goal.
Moeilijkere variant omdat blauw nu maar in een goal kan scoren. Hierdoor kan rood het veld makkelijker klein houden.



Opbouw via 2 en 5 (1)

Door de opbouw te starten via de 2 en 5. Kan je net als door het vrijspelen van de 3 en 4 een overtal creëren op het middenveld. Echter is het afhankelijk van de tegenstander waar op het veld hiervoor de ruimte ontstaat. Door deze vrije ruimte te vinden dwing je je tegenstander keuzes te maken, die bij een hoog tempo aan de bal ruimtes voor jou als ploeg op kunnen leveren.



Doelstelling: Het verbeteren van de opbouw van achteruit door je 2 en 5 vrij te spelen.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
5 tegen 3 partijvorm met grote goal.	
Blauw scoort in een van de kleine goals.	Rood scoort in de grote goal

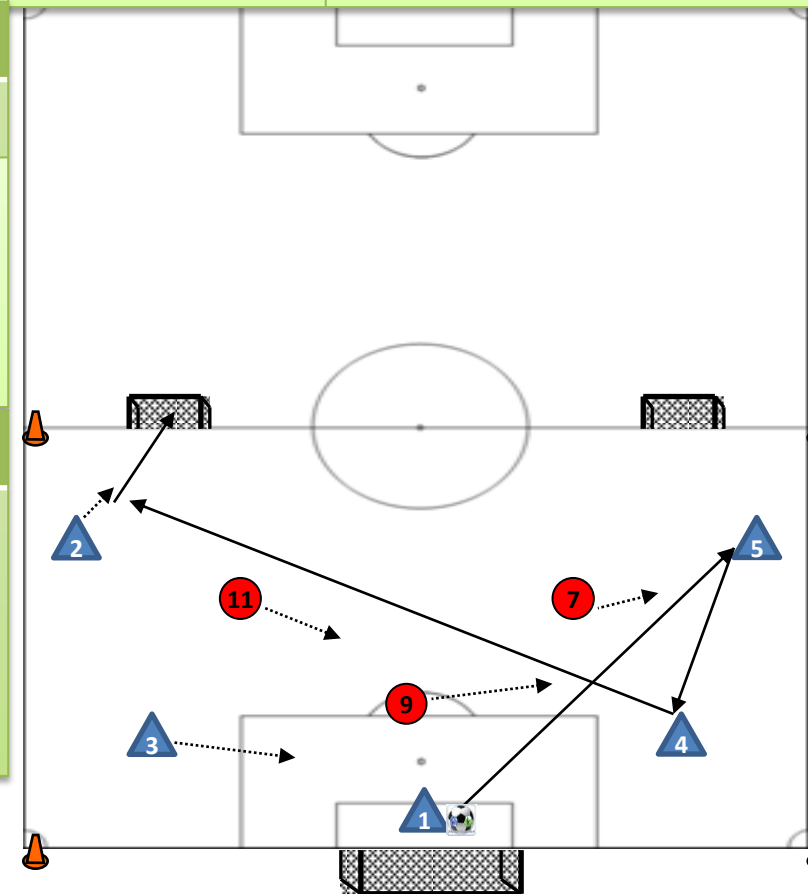
Aantal spelers	8
Grote veld	40 bij 20 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	5(blauw), 3(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Max. twee keer raken - Kleiner veld - Scoren op 1 goal 	<ul style="list-style-type: none"> - Groter veld - 5 tegen 2 - Scoren op e goals

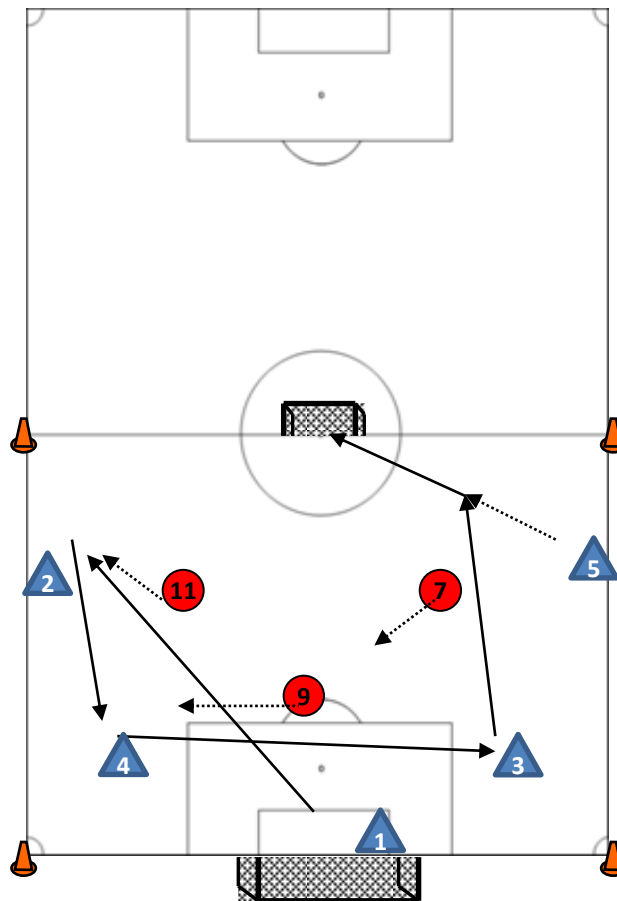
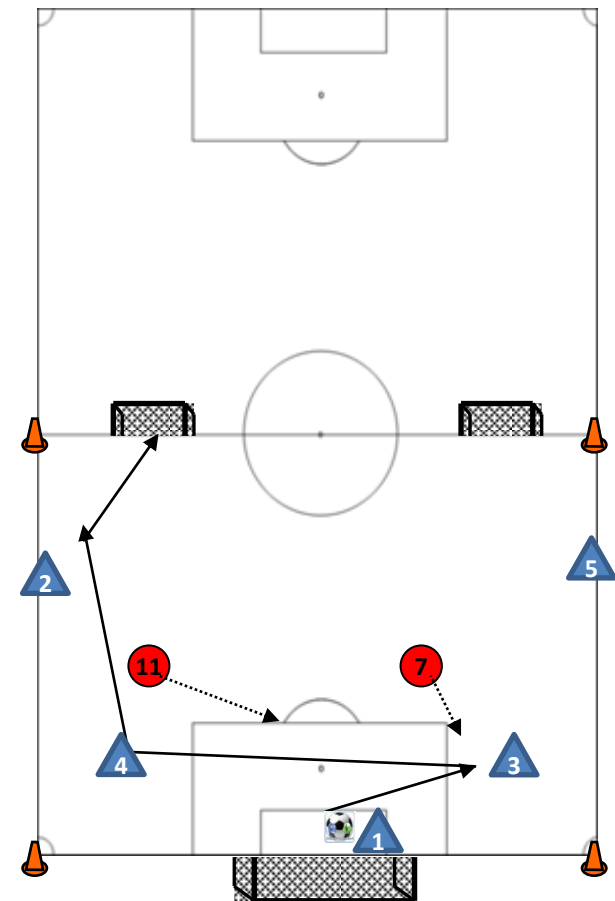
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Eerst de zijkant zoeken, dan pas terug naar het midden - Opengedraaid aannemen - Inlopen nummer 4 - Strak inspelen - Keeper betrekken in de opbouw 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk zetten op de bal - Kantelen van de hele groep
---	---



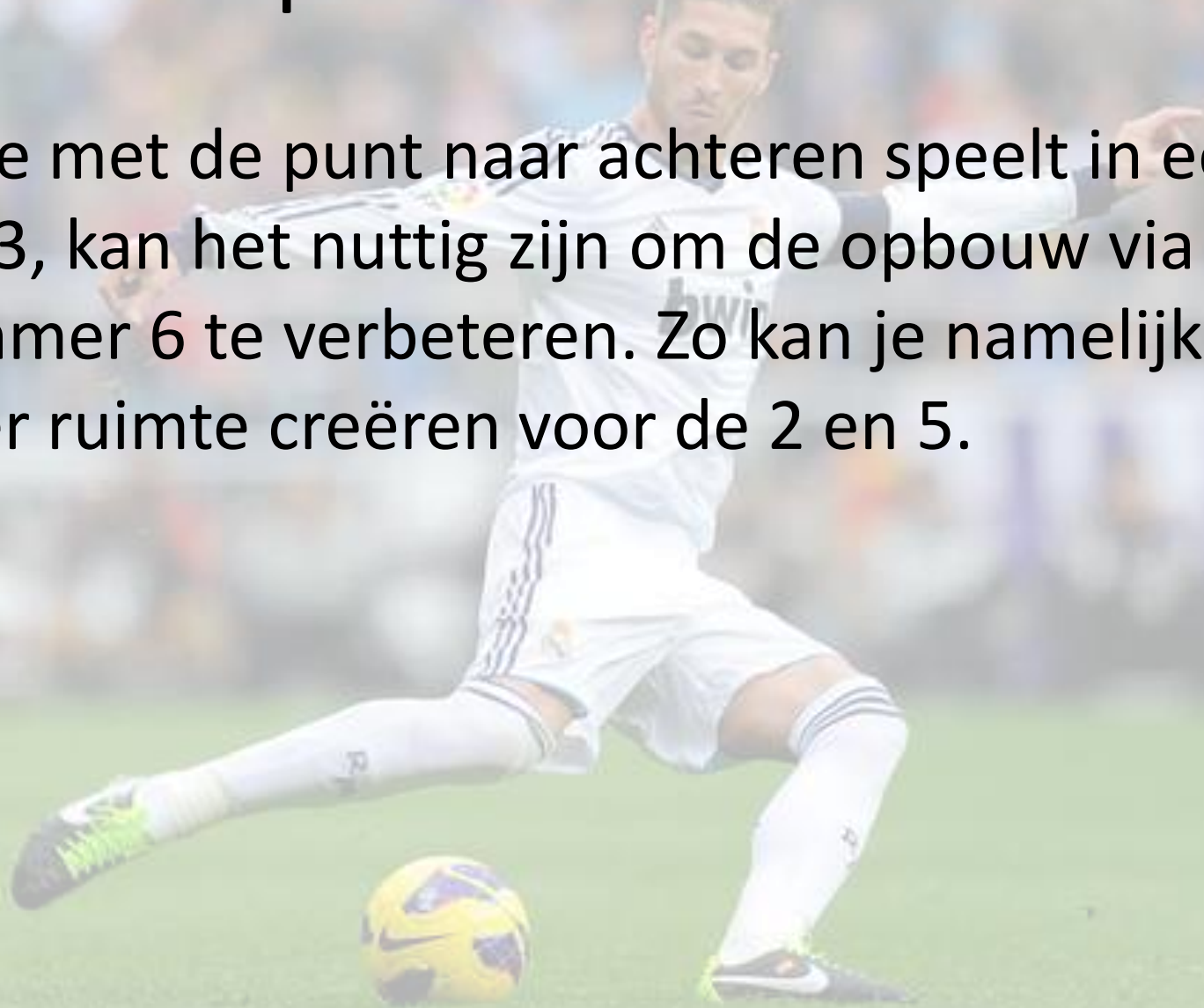
Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
5 tegen 2 partijspel met grote goal. Makkelijkere variant omdat het overtal nu groter is.	5 tegen 3 partijspel met grote goal. Moeilijkere variant omdat blauw nu maar in een goal kan scoren. Hierdoor kan rood het veld makkelijker klein houden.	



Opbouwen via de 6

Als je met de punt naar achteren speelt in een 1-4-3-3, kan het nuttig zijn om de opbouw via de nummer 6 te verbeteren. Zo kan je namelijk meer ruimte creëren voor de 2 en 5.



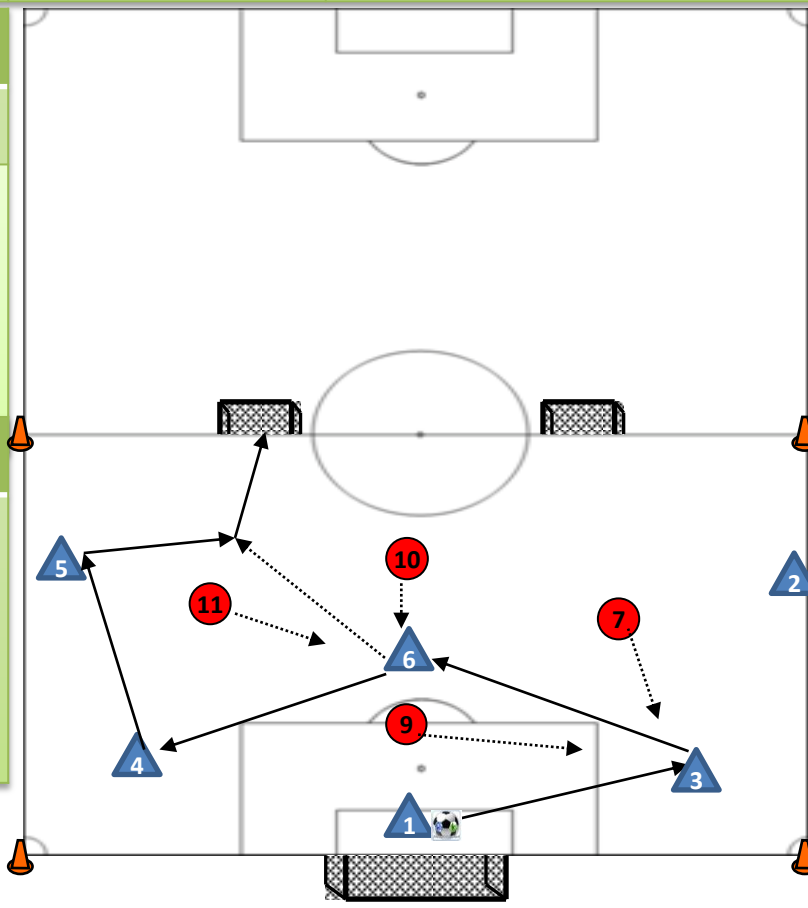
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	10
6 tegen 4 partijspel met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals.	Rood scoort in de grote goal.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	50 bij 30 meter 4 6(blauw), 4(rood) 2 3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Kleiner veld - Max. twee keer raken - Scoren in 1 goal 	<ul style="list-style-type: none"> - Groter veld - 6 tegen 3 - Scoren in e goals

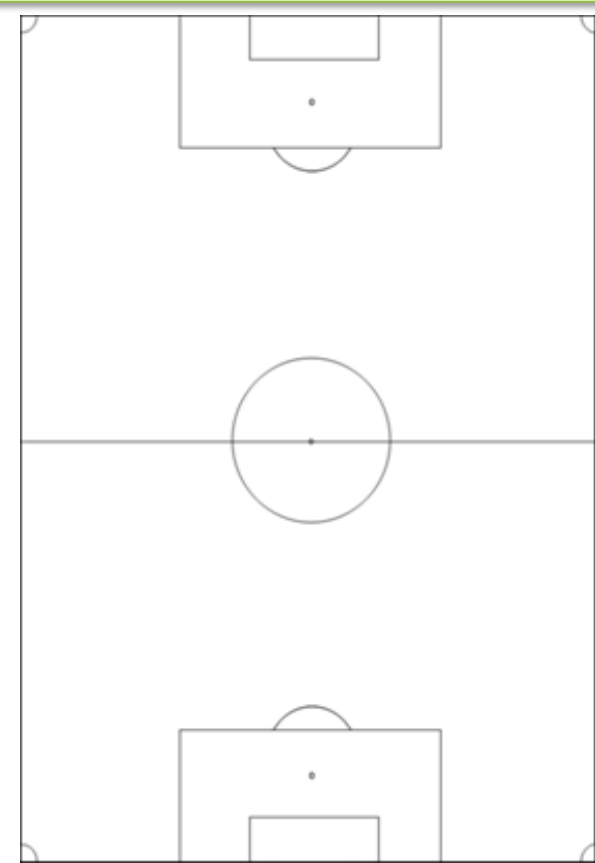
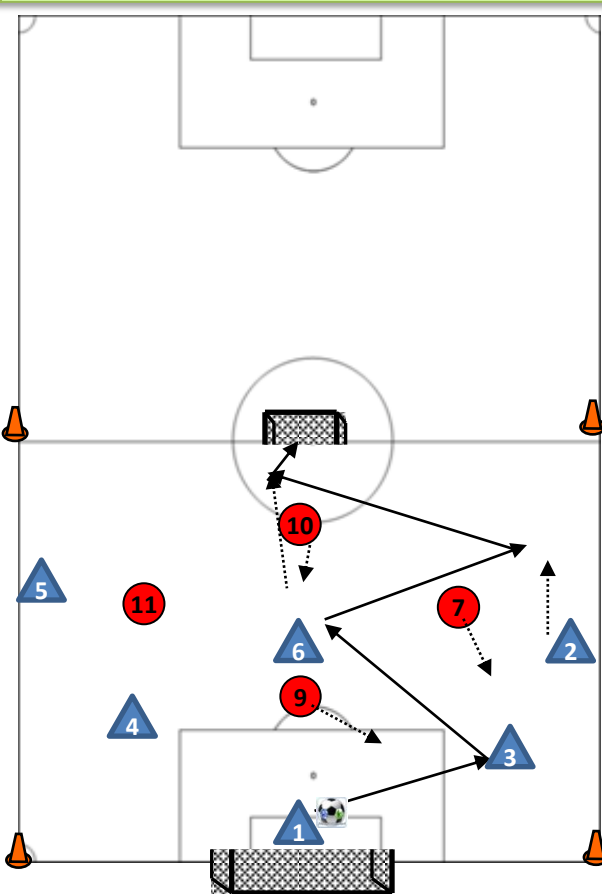
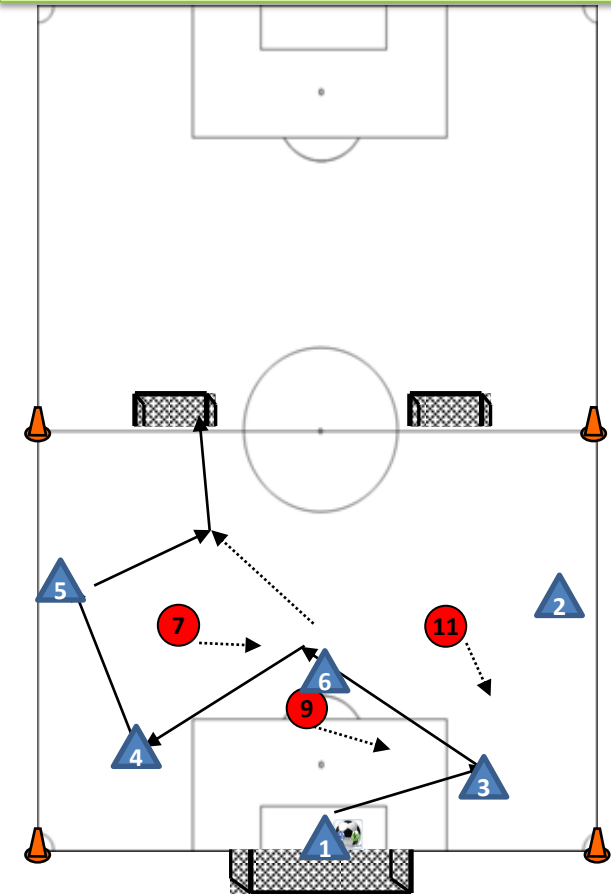
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Opengedraaid aannemen - 6 moet steeds draaien en aanspeelbaar zijn - 2 en 5 houden veld groot - Keeper betrekken in de opbouw 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op man met de bal - Kantelen met de hele ploeg - Veld klein maken
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
6 tegen 3 partijvorm met grote goal. Makkelijkere variant omdat je nu een groter overtal hebt.	6 tegen 4 partijvorm met grote goal. Moeilijkere variant omdat blauw nu in maar een goal kan scoren. Rood kan het nu dus makkelijker klein houden.	



Opbouwen via 2 en 5 (2)

In deze wordt de weerstand opgevoerd. Dit komt door het extra aantal spelers die zijn toegevoegd. Door deze vorm, wordt er een wedstrijdachte opbouw nagebootst waar de 2 kleine goaltjes in de hoek de nummers 7 en 11 voorstellen. Door met de positie van goaltjes te spelen kan je veel van dezelfde vormen een hele andere wending geven.



Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	13-14
7 + 1 tegen 6 partijspel met grote goal.		Grote veld	50 bij 70 meter
Blauw scoort in een van beide kleine goals.	Rood scoort in de grote goal die blauw verdedigt.	Aantal pionnen	4
Formatie: 1-4-3-3 p.n.a.(1,2,3,4,5,6,8,10)	Formatie: 1-4-3-3 p.n.v. (6,8,10,7,9,11)	Aantal hesjes	8(blauw), 6(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 7 - Max. twee keer raken - Maar 1 goal in het midden - Kleiner veld 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 5 - Groter veld - Blauw scoort in 1 kleine goal goals

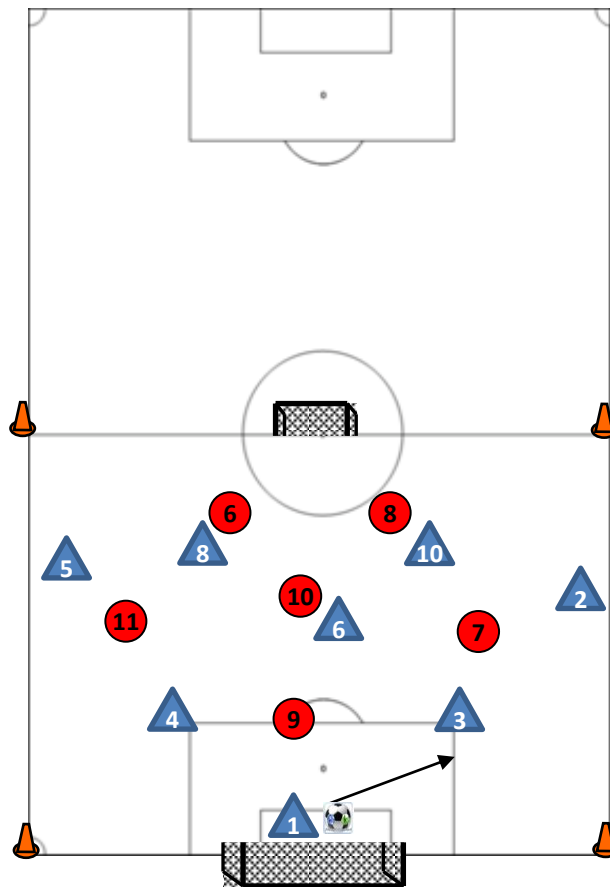
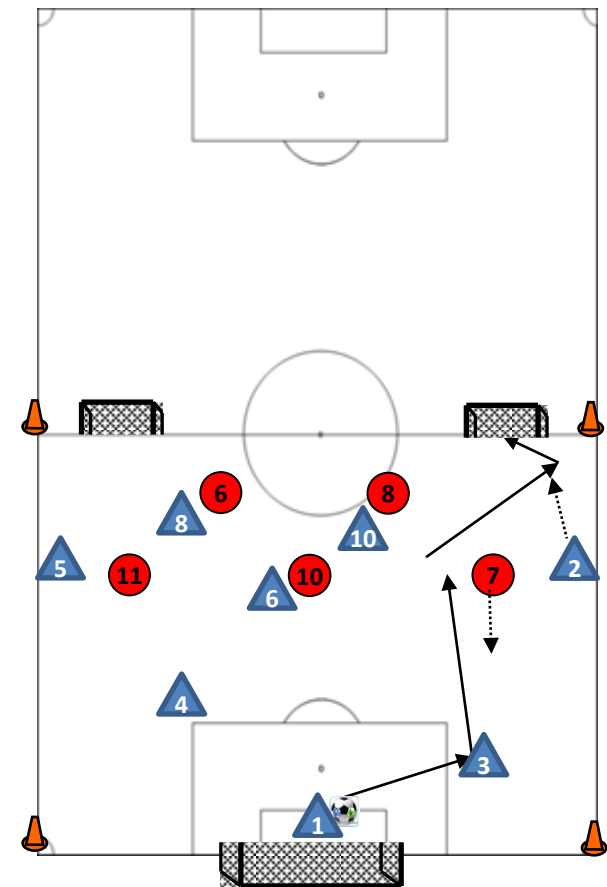
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Ruimte maken aan een zijkant - Niet meteen de zijkant zoeken, want dan is er nog geen ruimte - Veld groot houden - Strak inspelen - Keeper betrekken in de opbouw 	
--	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
7 + 1 tegen 5 partijspel met grote goal. Makkelijkere variant omdat je nu een groter overtal hebt.	7 + 1 tegen 6 partijspel met grote goal. Moeilijkere variant omdat blauw nu maar in 1 goal kan scoren. Rood kan het veld nu makkelijker klein maken.	



Inspelen middenveld

Tijdens de opbouw ben je eigenlijk steeds bezig met het creëren van een overtal op het middenveld. Van groot belang hierbij is dat de middenvelders altijd in beweging zijn en ruimtes leren herkennen. Middels deze wedstrijdachte vorm, leren spelers te voetballen met ruimte voor zich en ruimte in de rug.



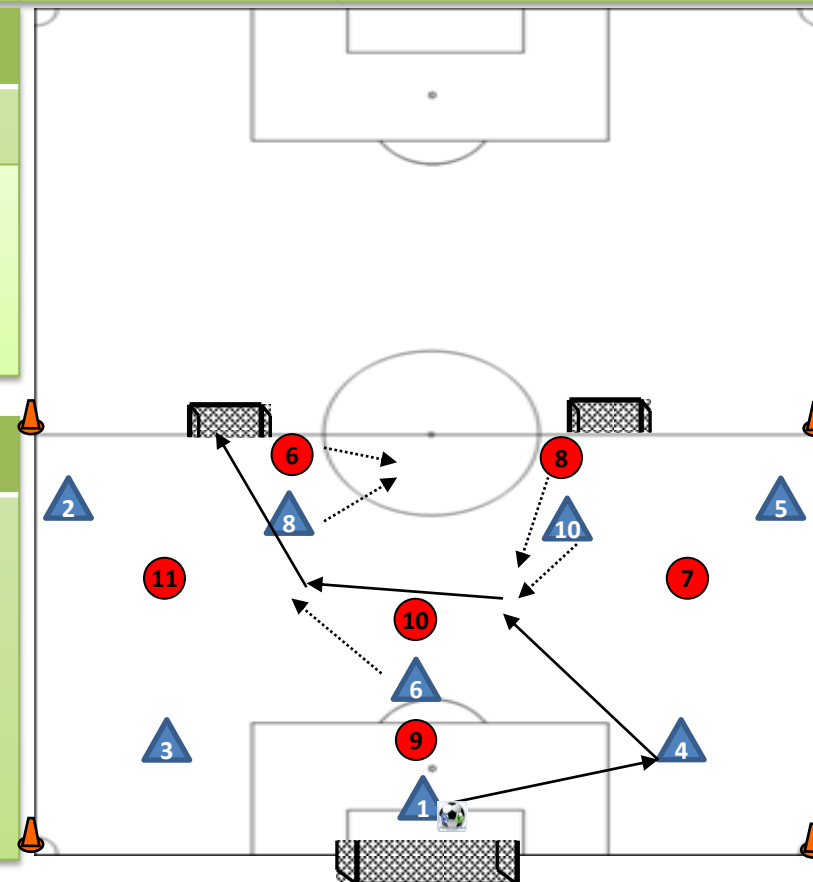
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	13-14
7 + 1 tegen 6 partijvorm met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals.	Rood scoort in de grote goal.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	45 bij 55 meter 4 8(blauw), 6(rood) 2 3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 7 - Max. twee keer raken - Maar 1 goal in het midden - Kleiner veld 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 5 - Groter veld - Blauw scoort in 3 goals

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Strak inspelen - Als 4 wordt ingespeeld, komt 10 meteen in de bal - 6 altijd aanspeelbaar - Als 3 wordt ingespeeld komt 8 meteen in de bal - Als 6 aan de bal is, 8 en 10 beide aanspeelbaar 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op man met bal - Hele ploeg kantelen naar kant waar de bal is. - Veld klein maken
---	--



Opbouw door het midden

Opbouw door het midden is de kortste weg naar het doel. Wel is de ruimte zoals eerder verteld meestal het kleinst, gezien het feit dat de tegenstander de as altijd tracht dicht te houden. Maar op het moment dat de kans zich voordoet moeten de spelers dit natuurlijk wel leren herkennen.



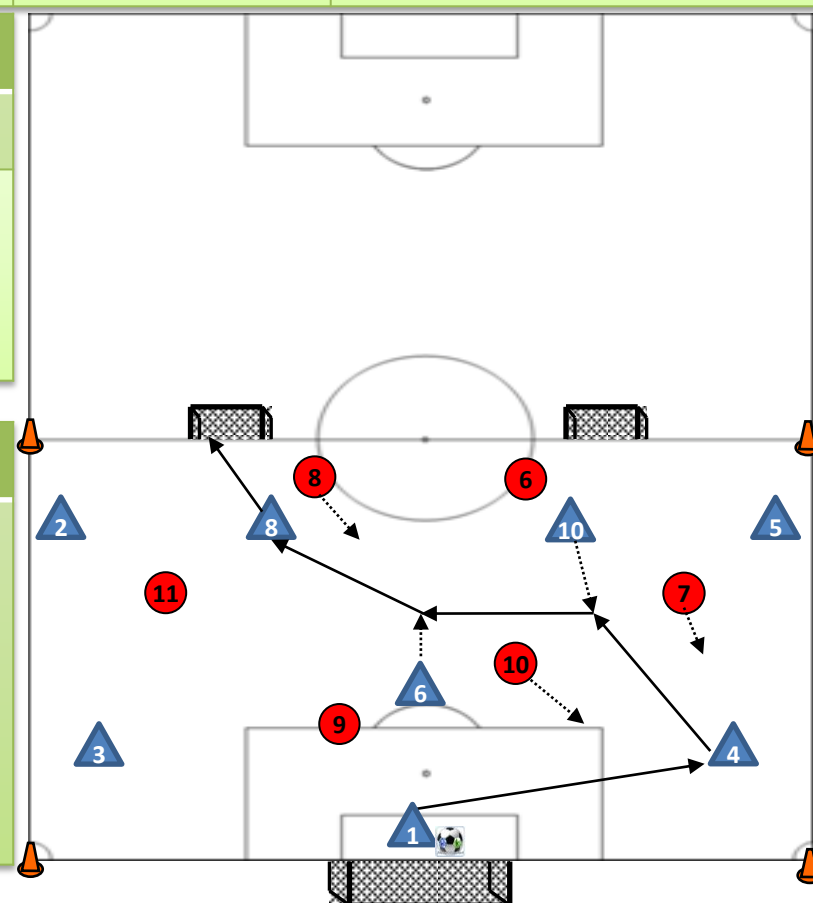
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	13-14
8 tegen 6 partijvorm met grote goal. Blauw scoort in een van beide kleine goals.	Rood scoort in de grote goal.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	45 bij 55 meter 4 8(blauw), 6(rood) 2 3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 7 - Max. twee keer raken - Maar 1 goal in het midden - Kleiner veld 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 tegen 5 - Groter veld - Blauw scoort in e goals

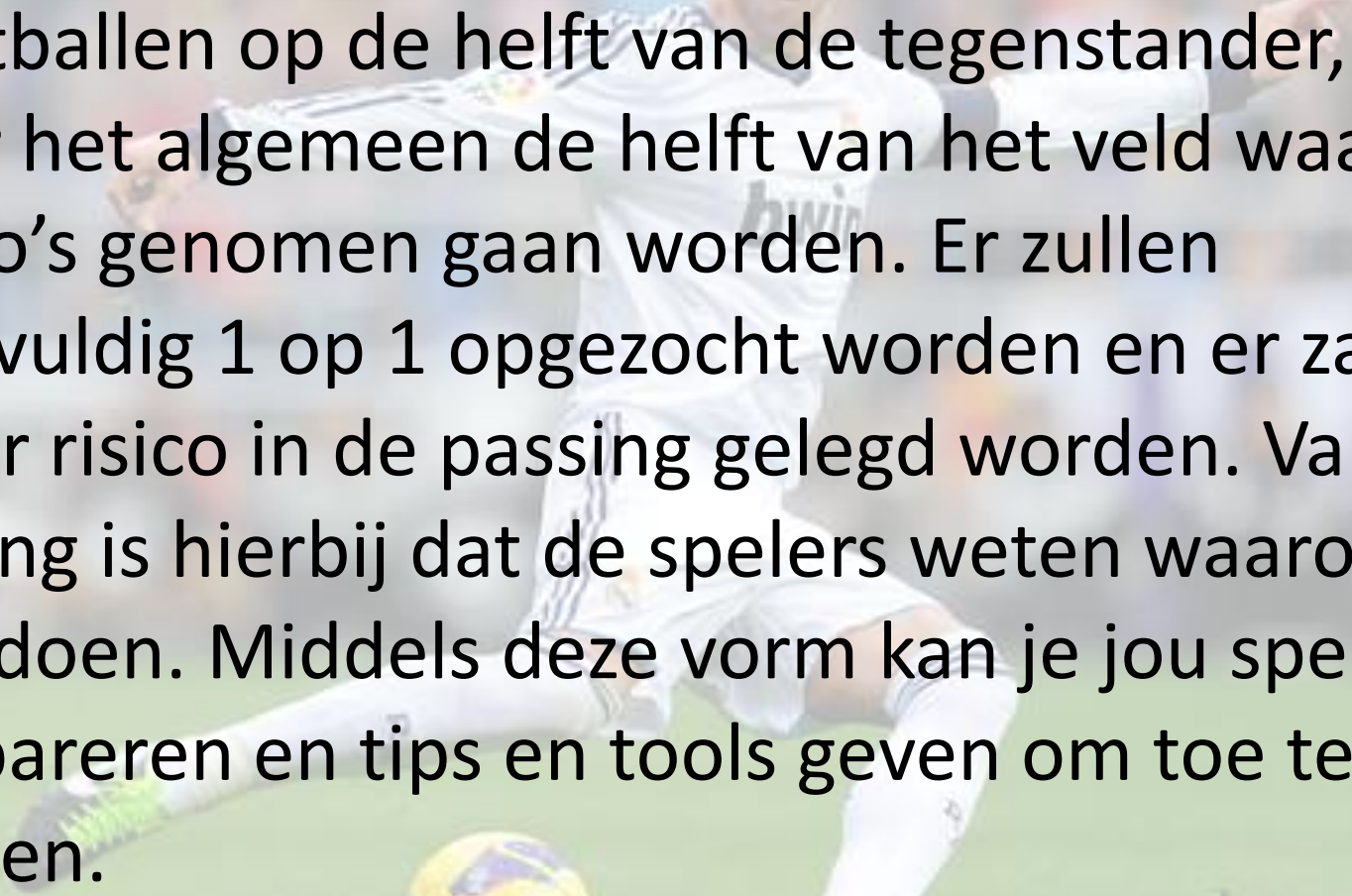
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Snel rondspelen - Strak inspelen - Als 4 wordt ingespeeld, komt 10 meteen in de bal - 6 altijd aanspeelbaar - Als 3 wordt ingespeeld komt 8 meteen in de bal - Als 6 aan de bal is, 8 en 10 beide aanspeelbaar 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op man met bal - Hele ploeg kantelen naar kant waar de bal is. - Veld klein maken
---	--



Creëren van kansen op helft tegenstander

Voetballen op de helft van de tegenstander, is over het algemeen de helft van het veld waar risico's genomen gaan worden. Er zullen veelvuldig 1 op 1 opgezocht worden en er zal meer risico in de passing gelegd worden. Van belang is hierbij dat de spelers weten waarom ze iets doen. Middels deze vorm kan je jou spelers prepareren en tips en tools geven om toe te passen.



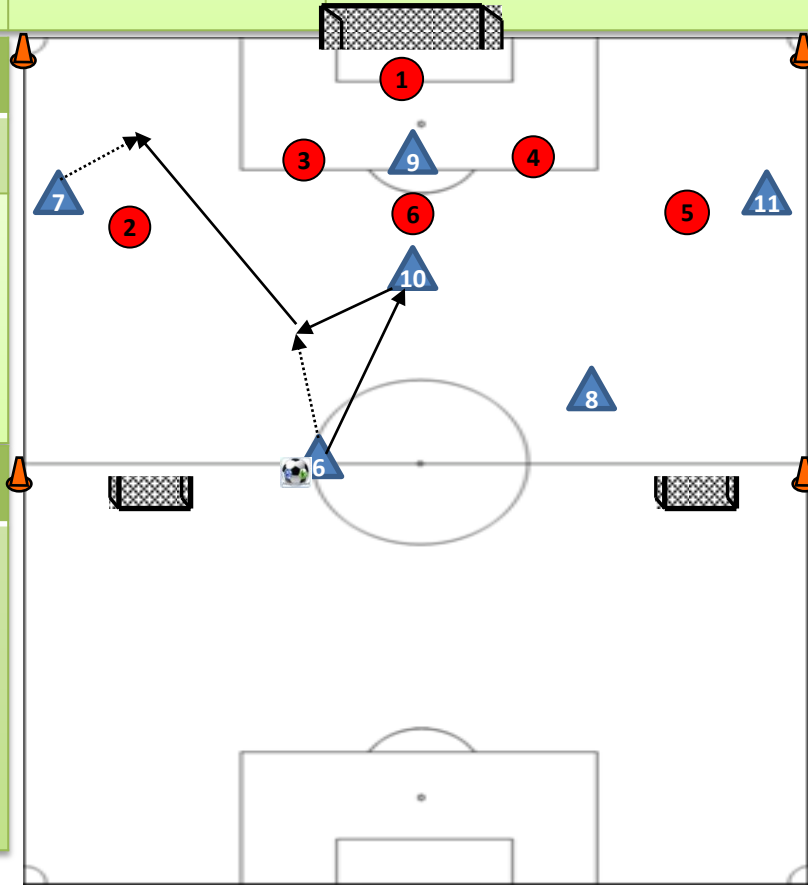
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	11-12
6 tegen 6 partijspel met grote goal		Grote veld	60 bij 50 meter
Blauw scoort op de grote goal.	Rood scoort in een van beide kleine goals	Aantal pionnen	4
		Aantal hesjes	6(blauw), 6(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 7 - Max. twee keer raken - kleiner veld - Scoren uit een pass/voorzet 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Rood scoort op 1 goal - Veld groter maken.

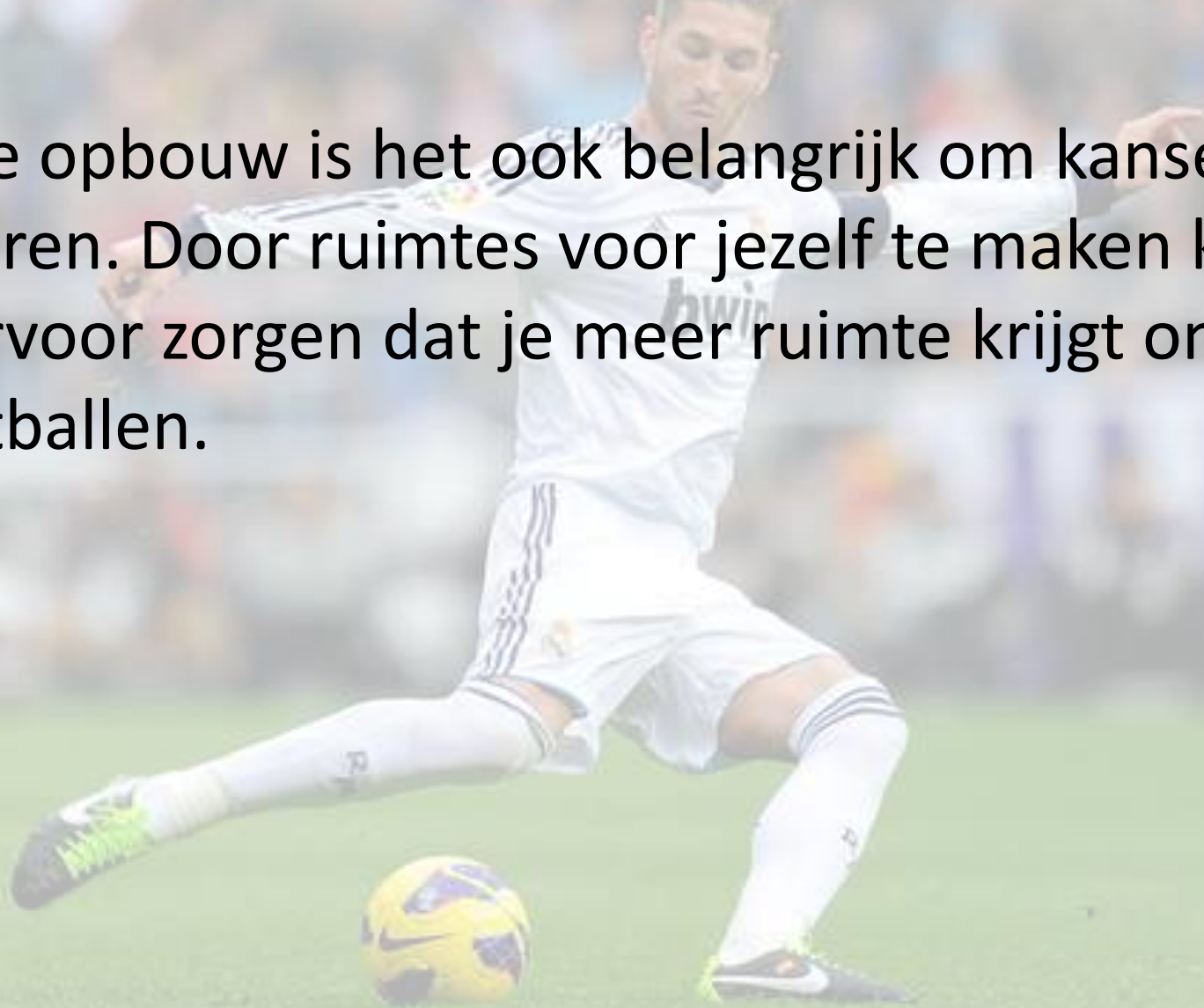
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - 6 begint steeds met opbouw - 6 en 8 lopen niet in, maar verzorgen vanuit hun positie passing vooruit - 7 en 11 moeten in de diepte aanspelbaar zijn - 9 en 10 links en rechts aanspelbaar 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de bal - Binnenkant dekken - Kantelen met de hele ploeg
--	---



Creëren van kansen

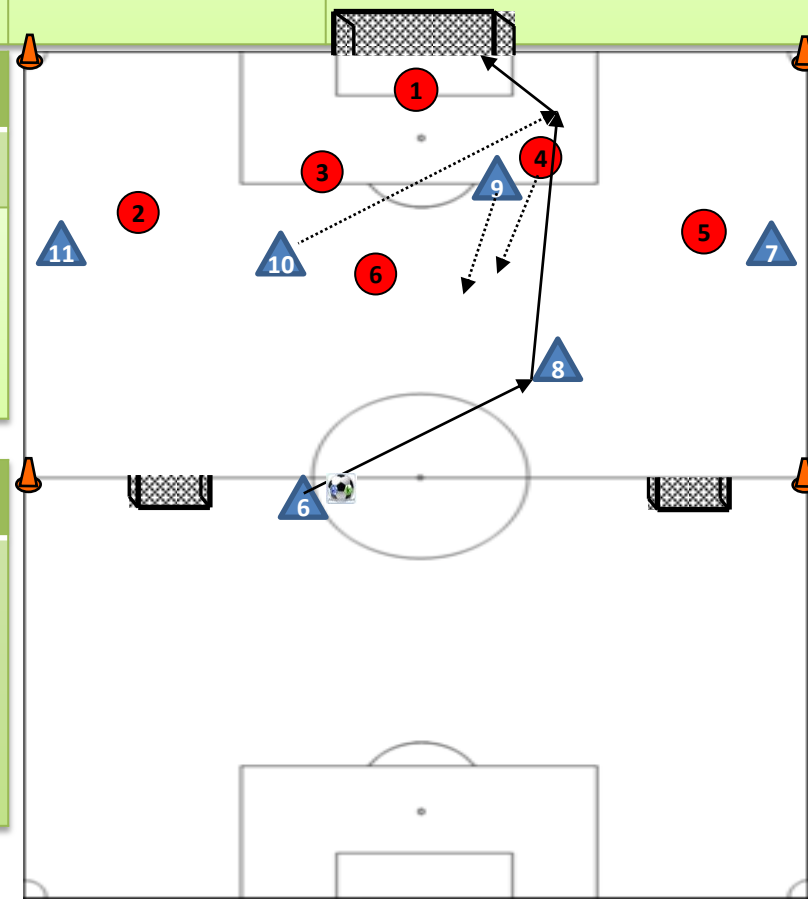
In de opbouw is het ook belangrijk om kansen te creëren. Door ruimtes voor jezelf te maken kan je ervoor zorgen dat je meer ruimte krijgt om te voetballen.



Leeftijdsgroepen	D C B A
6 tegen 6 partijspel met grote goal Blauw scoort op de grote goal.	Rood scoort in een van beide kleine goals

Aantal spelers	11-12
Grote veld	40 bij 50 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6(blauw), 6(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	3

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 7 - Kleiner veld - Max. twee keer raken - Rood scoort op e goals 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Groter veld - Rood scoort op 1 goal



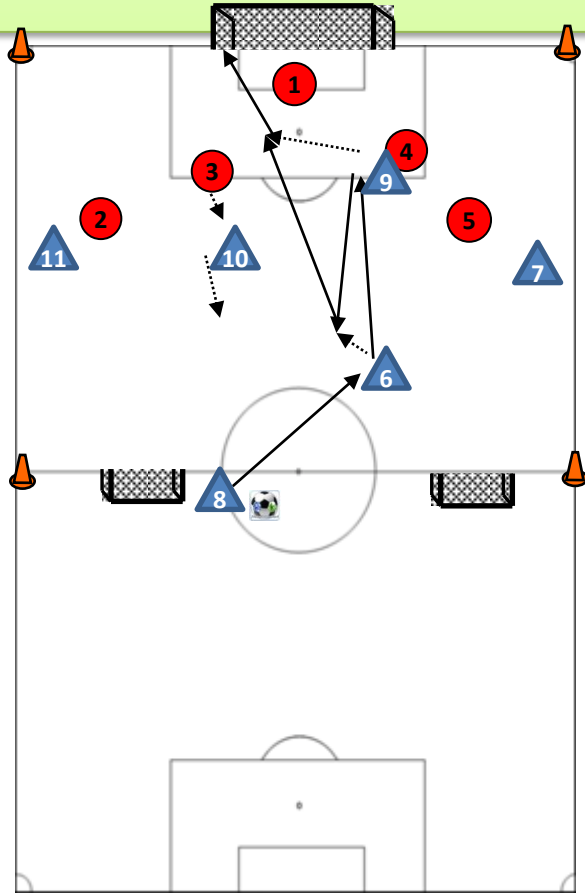
Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> - 9 en 10 doen exact het tegenovergestelde van elkaar - 9 komt in de bal, 10 duikt in de ruimte achter hem die vrij komt - 9 biedt zich links aan, 10 biedt zich rechts aan - 9 gaat diep, 10 biedt zich kort aan 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de man met de bal - Kantelen met de hele ploeg - Binnenkant man dekken



Variaties

Omschrijving variant A

6 tegen 5 partijspel met grote goal.
Makkelijkere variant omdat je nu een
groter overtal hebt en dus sneller de
vrije man vindt.



Diepte van 7 en 11

Op het moment dat je tegenstander ver van de goal verdedigd, betekent dit automatisch dat er ruimte valt achter de verdediging. Maar wanneer ga je nou diep? Wanneer is dat moment er? Jij als trainer dient deze spelers te sturen en het niet te coachen team de opdracht te geven hoog druk te laten zetten, wil deze vorm slagen.



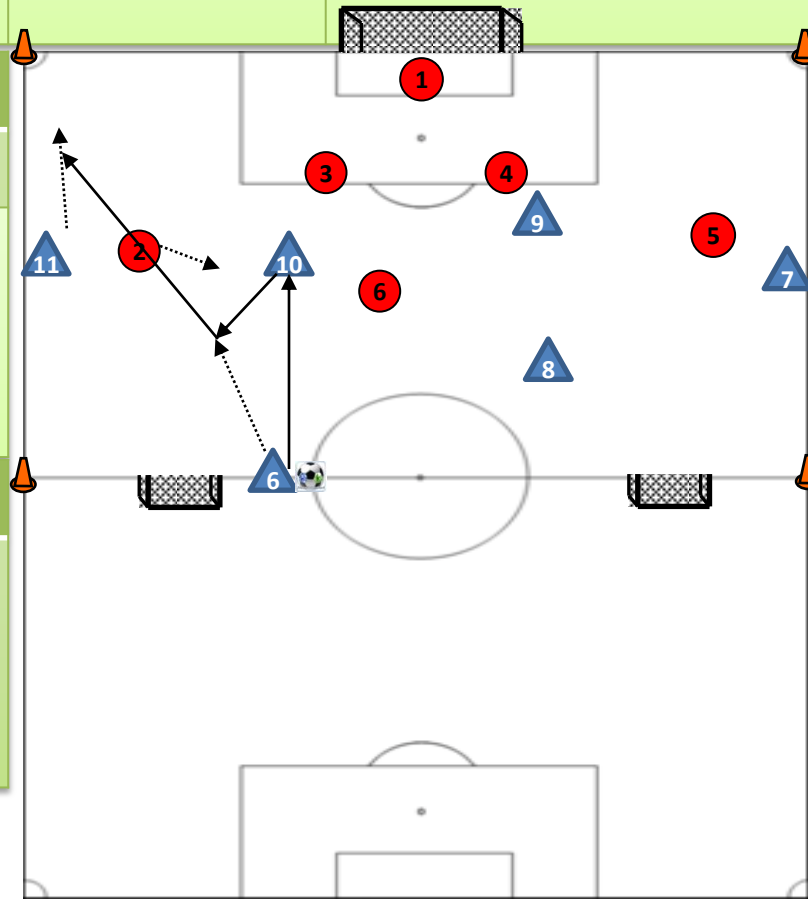
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	11-12
6 tegen 6 partijspel met grote goal		Grote veld	55 bij 40 meter
Blauw scoort op de grote goal.	Rood scoort in een van beide kleine goals	Aantal pionnen	4
Formatie: 1-4-3-3 p.n.v. (6,8,10,7,9,11)	Formatie: 1-4-3-3 p.n.a. (1,2,3,4,5,6)	Aantal hesjes	6(blauw), 6(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 7 - Kleiner veld - Max. twee keer raken - Rood scoort op e goals 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Groter veld - Rood scoort op 1 goal

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Eerst middenveld inspelen - Via een kaats ruimte zoeken op de zijkant - Kan ook door het spel te verleggen - 7 en 11 op moment van pass de diepte zoeken, anders buitenspel 	<ul style="list-style-type: none"> - Altijd druk op de bal - Kantelen met de hele ploeg - Binnenkant man dekken
--	--



9 bereiken via voorzet

Op de vleugels ligt meestal de ruimte en op tegenstanders zal hier ook veelvuldig de 1 op 1 opgezocht worden. Maar naarmate de techniek beter word zal je zien dat de 1 op 1 steeds vaker gaat lukken. Maar wat moet er gebeuren na de 1 op 1? Van groot belang is het om te trainen op de voorzet zelf en de bezetting voor de goal. Door de spelers tijdens de training veelvuldig in de situatie te laten komen, zullen er vastigheden in het spel komen.

Leeftijdsgroepen	D C B A
6 tegen 6 partijspel met grote goal	
Blauw scoort op de grote goal.	Rood scoort in een van beide kleine goals
Formatie: 1-4-3-3 p.n.v. (6,8,10,7,9,11)	Formatie: 1-4-3-3 p.n.a. (1,2,3,4,5,6)

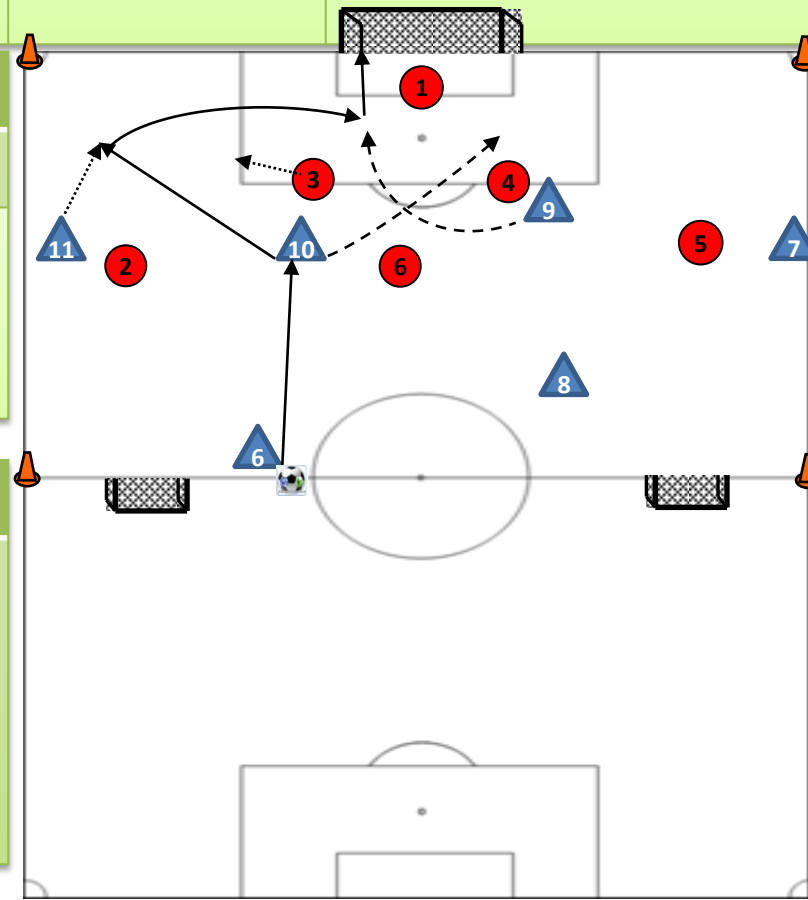
Aantal spelers	11-12
Grote veld	50 bij 50 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6(blauw), 6(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 7 - Kleiner veld - Max. twee keer raken - Rood scoort op e goals 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Groter veld - Rood scoort op 1 goal

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Eerst ruimte maken op de zijkant voor een voorzet. - 9 kruist voor z'n mandekker naar de eerste of tweede paal - 10 kruist tegenovergesteld naar de andere paal - Gestaffeld voor de goal uitkomen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Altijd druk op de bal - Kantelen met de hele ploeg - Binnenkant man dekken
--	--



Diepte in spel 2 en 5

2 en 5 zijn belangrijk in de opbouw achterin, maar kunnen ook van pas komen op de helft van de tegenstander.



Leeftijdsgroepen	D C B A
6 tegen 6 partijspel met grote goal	
Blauw scoort op de grote goal.	Rood scoort in een van beide kleine goals
Formatie: 1-4-3-3 p.n.v. (2,5,6,8,10,9)	Formatie: 1-4-3-3 p.n.a. (1,3,4,6,7,11)

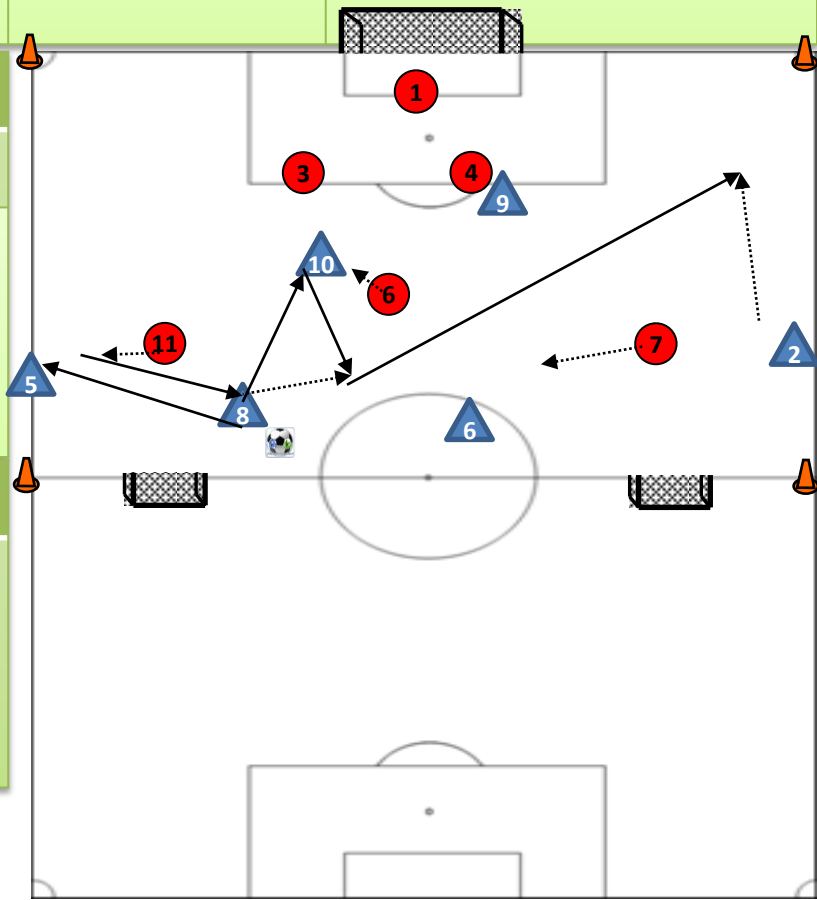
Aantal spelers	11-12
Grote veld	40 bij 50 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6(blauw), 6(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 7 - Kleiner veld - Max. twee keer raken - Rood scoort op e goals 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Groter veld - Rood scoort op 1 goal

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Spel snel verleggen - Beginnen op links, waardoor er ruimte op rechts komt. - Door korte combinatie in het midden kan je al meteen de ruimte op de vrij gekomen kan benutten 	<ul style="list-style-type: none"> - Altijd druk op de bal - Kantelen met de hele ploeg - Binnenkant man dekken
--	--



Pass/loop lijnen 9 en 10 (1)

De pass en looplijnen tussen 9 en 10 is een belangrijke aspect als je speelt met de punt naar voren in een 1-4-3-3. Als een 9 namelijk wegtrekt uit de spits weten de 3 en 4 vaak niet wat te doen. Als ze hem laten kan hij vrijuit voetballen. Als ze met hem meegaan komt er ruimte voor diepte voor de nummer 10.



Leeftijdsgroepen	D C B A
6 tegen 6 partijspel met grote goal	
Blauw scoort op de grote goal.	Rood scoort in een van beide kleine goals
Formatie: 1-4-3-3 p.n.v. (2,5,6,8,10,9)	Formatie: 1-4-3-3 p.n.a. (1,3,4,6,7,11)

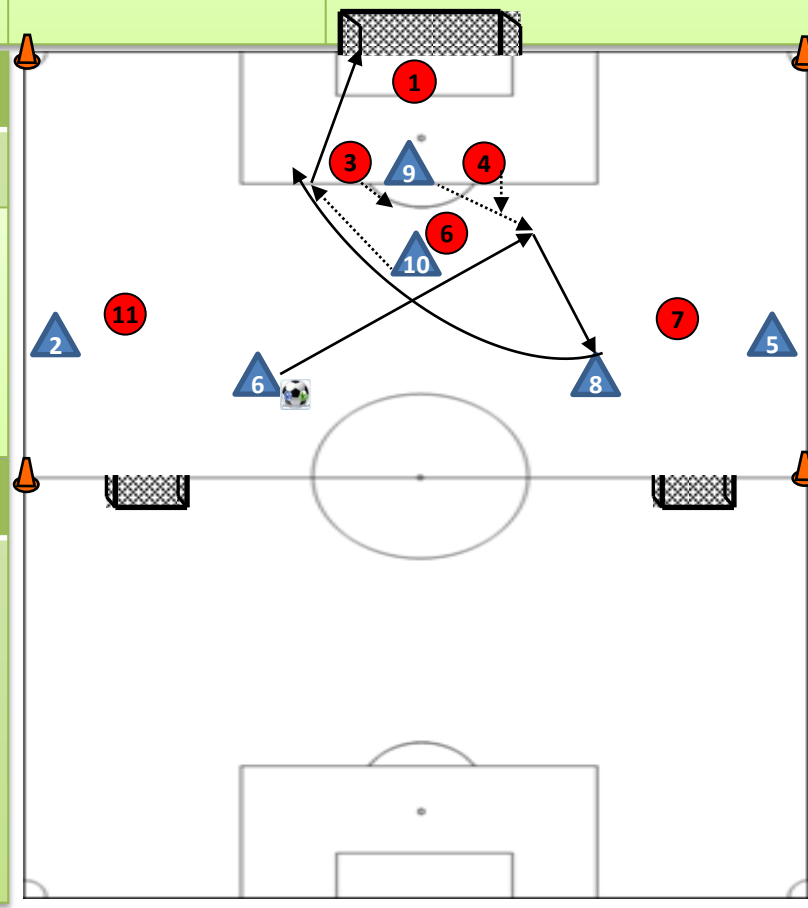
Aantal spelers	11-12
Grote veld	45 bij 50 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6(blauw), 6(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 7 - Kleiner veld - Max. twee keer raken - Rood scoort op e goals 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Groter veld - Rood scoort op 1 goal

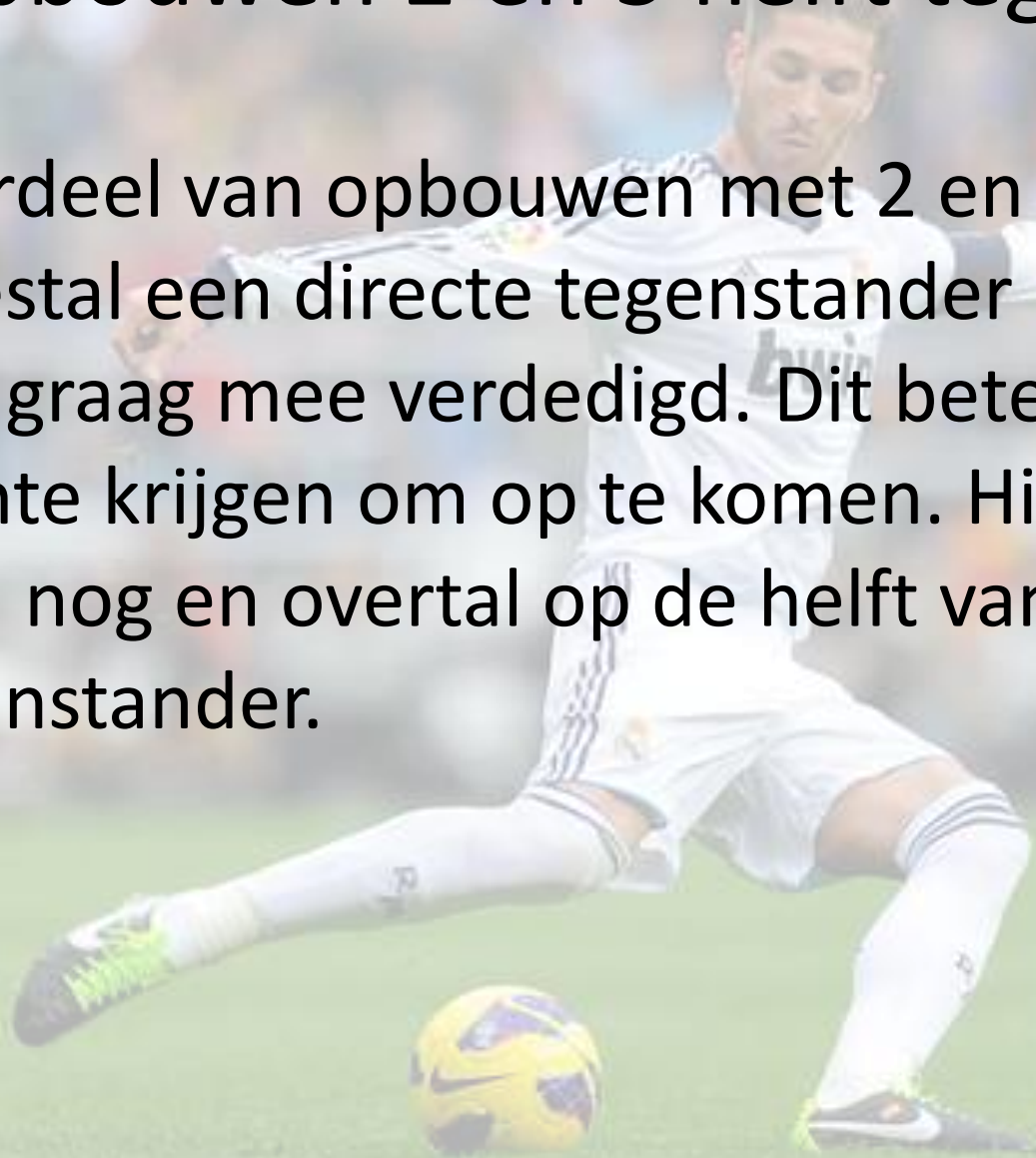
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - 9 maakt een tegengestelde actie. - Man die in de bal komt gaat de kaats aan - Vervolgen komt er een diepe bal op de speler die dieping in de vrijgemaakte ruimte 	<ul style="list-style-type: none"> - Altijd druk op de bal - Kantelen met de hele ploeg - Binnenkant man dekken
--	--



Opbouwen 2 en 5 helpt tegenstander

Voordeel van opbouwen met 2 en 5 is dat zij meestal een directe tegenstander hebben die niet graag mee verdedigd. Dit betekent dat zij ruimte krijgen om op te komen. Hierdoor krijg je toch nog een overtal op de helft van de tegenstander.

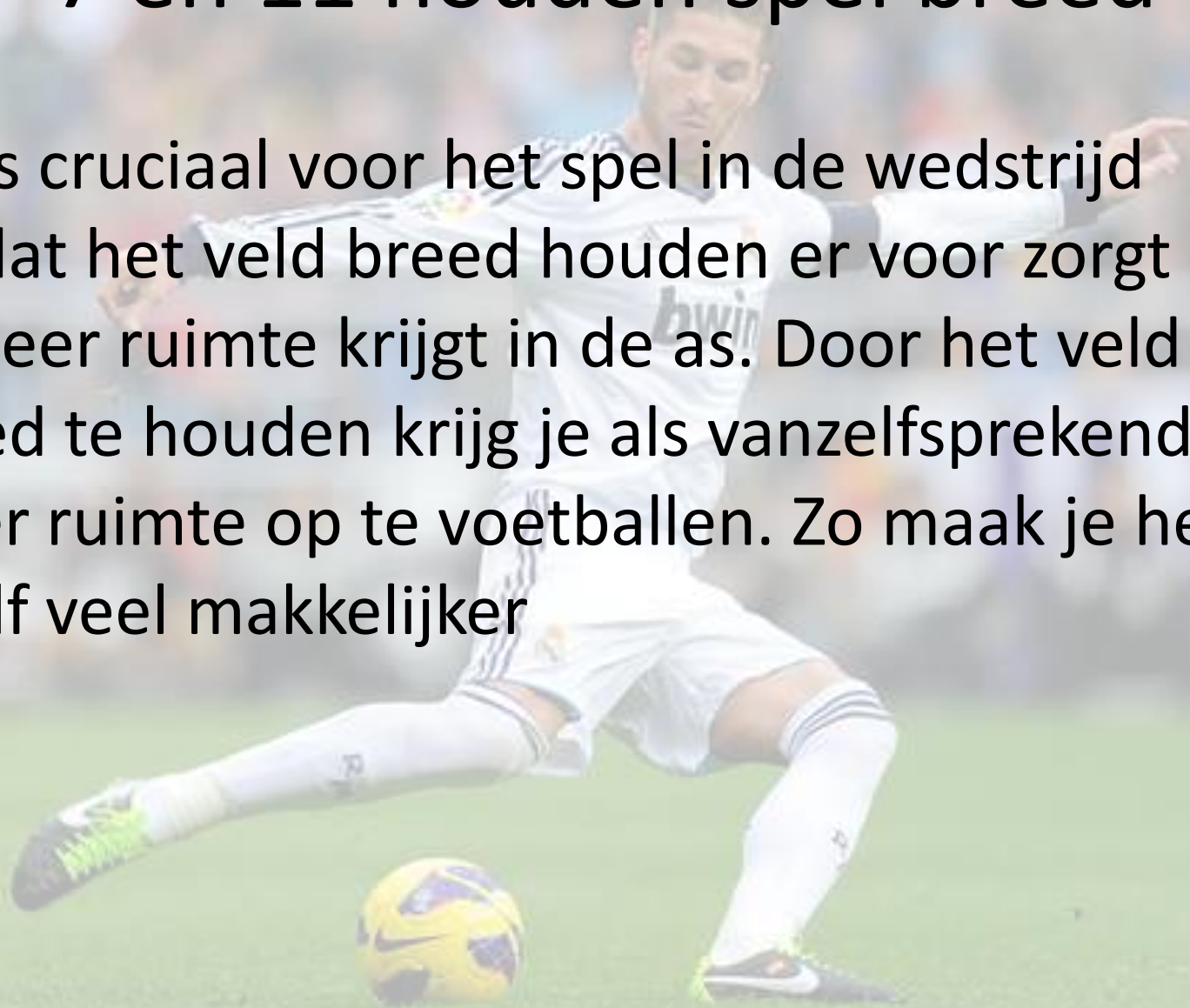


Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	11-12
6 tegen 6 partijspel met grote goal		Grote veld	50 bij 50 meter
Blauw scoort op de grote goal.	Rood scoort in een van beide kleine goals	Aantal pionnen	4
Formatie: 1-4-3-3 p.n.v. (2,5,6,8,10,9)	Formatie: 1-4-3-3 p.n.a. (1,3,4,6,7,11)	Aantal hesjes	6(blauw), 6(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	3
Methodische stappen			
Moeilijker maken	Makkelijker maken		
<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 7 - Kleiner veld - Max. twee keer raken - Rood scoort op e goals 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 tegen 5 - Groter veld - Rood scoort op 1 goal 		
Coaching			
<ul style="list-style-type: none"> - Combinaties worden nu gemaakt met de backs - Back speelt met driehoekjes met 6,8,10, simpel z'n tegenstanders uit 	<ul style="list-style-type: none"> - Altijd druk op de bal - Kantelen met de hele ploeg - Binnenkant man dekken 		



7 en 11 houden spel breed

Dit is cruciaal voor het spel in de wedstrijd omdat het veld breed houden er voor zorgt dat je meer ruimte krijgt in de as. Door het veld breed te houden krijg je als vanzelfsprekend meer ruimte op te voetballen. Zo maak je het jezelf veel makkelijker



Leeftijdsgroepen	D C B A
4 tegen 4 partijspel met grote goal.	
Blauw scoort in de grote goal	Rood scoort door te scoren in een van beide kleine goals.
Formatie: 1-4-3-3 (10,7,9,11)	Formatie: 1-4-3-3 (1,3,4,6)

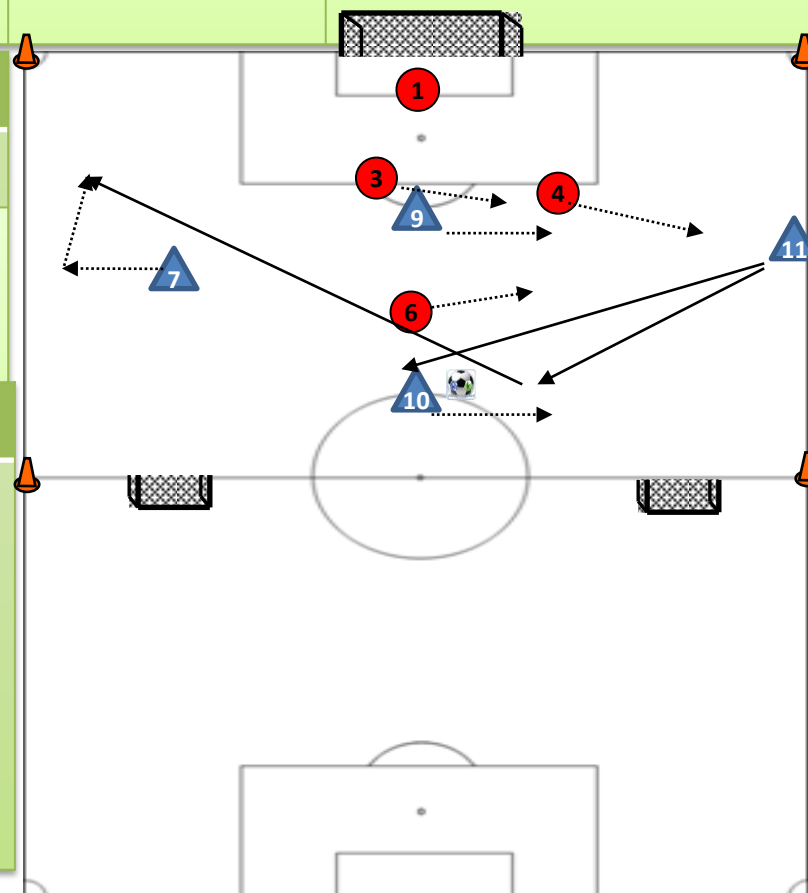
Aantal spelers	7-8
Grote veld	40 bij 20 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	4(blauw), 4(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 4 tegen 5 - Kleiner veld - Max. twee keer raken 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 tegen 3 - Groter veld - Scoren op twee mini goals i.p.v. grote goal

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - 7 en 11 zoeken zoveel mogelijk de zijlijn - Omdat het veld nu heel groot is, kan je een tegenstander veel makkelijker stuk spelen - Snel het spel verleggen van links naar rechts om zo gebruik te maken van de vrij gekomen ruimte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Altijd druk op de bal - Kantelen met de hele ploeg - Binnenkant man dekken
--	--



Thema : Scoren



jeugdvoetbalopleiding.nl

Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

Inhoudsopgaven

Titel	Pagina
Scoren uit een 1 tegen 1	183
Scorende uit de diepte pass	186
Scoren uit een overtal	188
7 en 11 scoren vanuit voorzet	191
Scoren vanuit kaats	194
Scoren bij de tweede paal	197
Scoren vanuit de draai (1)	199
Combineren via de spits (1)	201
Combineren via de spits (2)	203
Scoren vanuit een voorzet via 6 en 8	206
Scoren vanuit de draai (2)	209
Scorende nummer 10 (1)	212
Scorende nummer 10 (2)	215



Scoren uit een 1 tegen 1

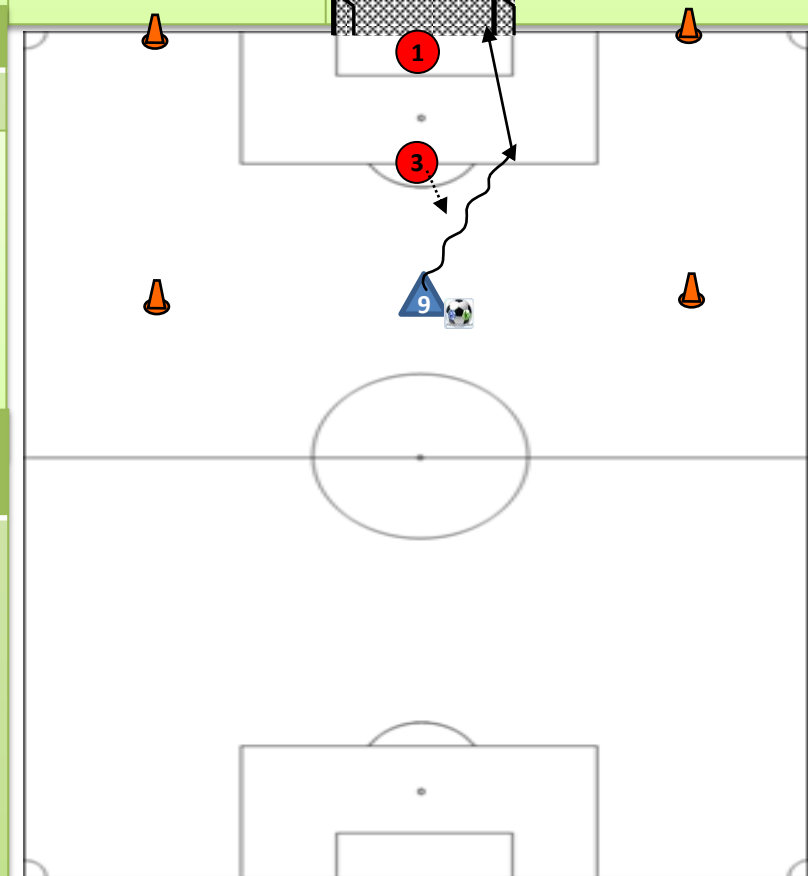
Ook het thema scoren leiden wij in met de kleinste vorm, namelijk een 1 tegen 1 + 1. De nadruk ligt nu alleen niet meer op de actie, maar op de afronding.



Leeftijdsgroepen	F E D C B A
1 tegen 1 duel met keeper	
Blauw scoort in de grote goal.	Rood scoort door over de achterlijn van blauw te dribbelen.

Aantal spelers	
Grote veld	15 bij 20
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	1
Aantal ballen	1
Aantal doelen	1 grote goal

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Rood scoort in twee kleine goals - Rood dribbelt buiten vierkant - Rood scoort op grote goal met keeper. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rood moet passief verdedigen

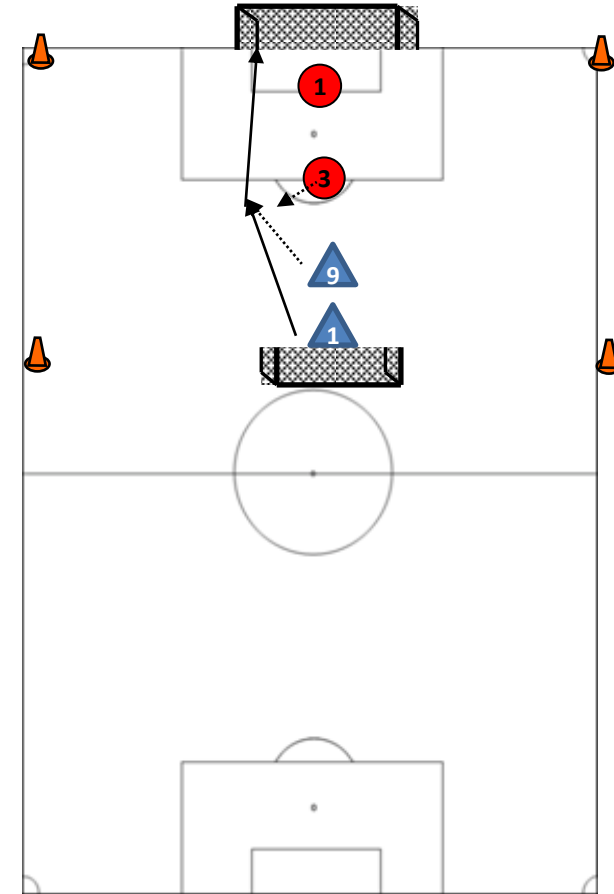
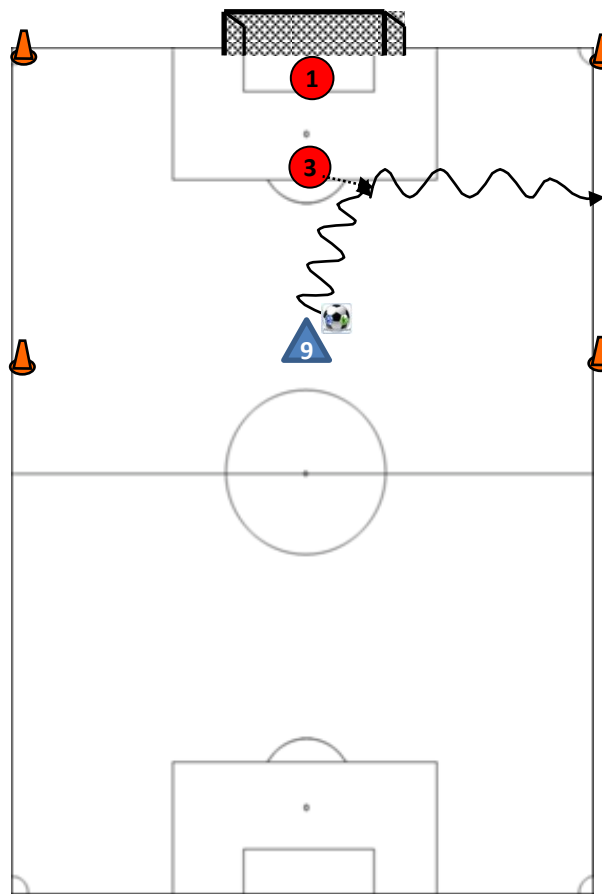
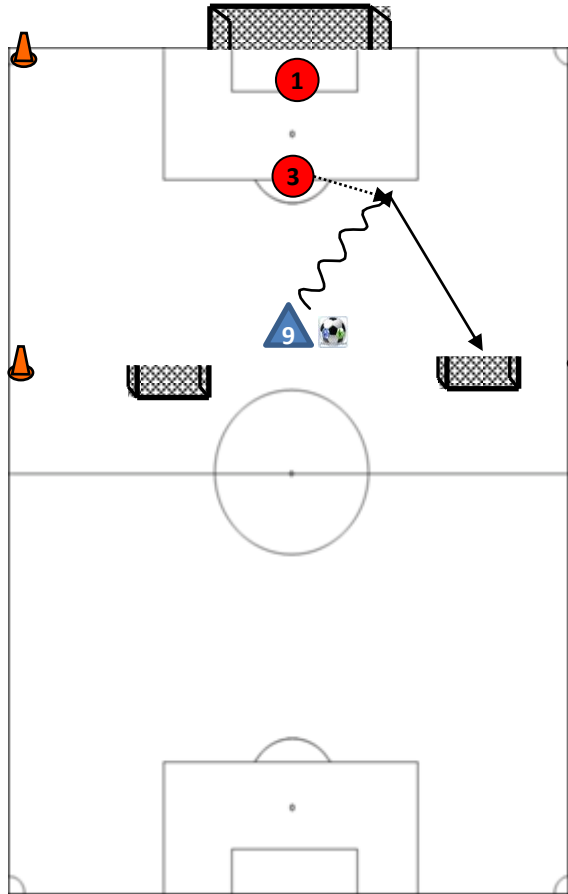


Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> - Kijk over de bal heen; - Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zakt tijdens dribbelen en op je voorvoeten lopen; - Elke stap de bal aanraken; - Een actie moet kort en explosief zijn; - 1 vloeiende beweging, dus niet vanuit stilstand; - Aanzetten nadat de actie is gemaakt. 	



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	Omschrijving variant C
Moeilijker maken.. Keeper erbij zetten, waardoor de kans om te scoren minder is.	Moeilijker maken.. - Keeper erbij zetten, waardoor de kans om te scoren minder is.	1 tegen 1 met 2 keepers.



Scoren uit de dieptebal

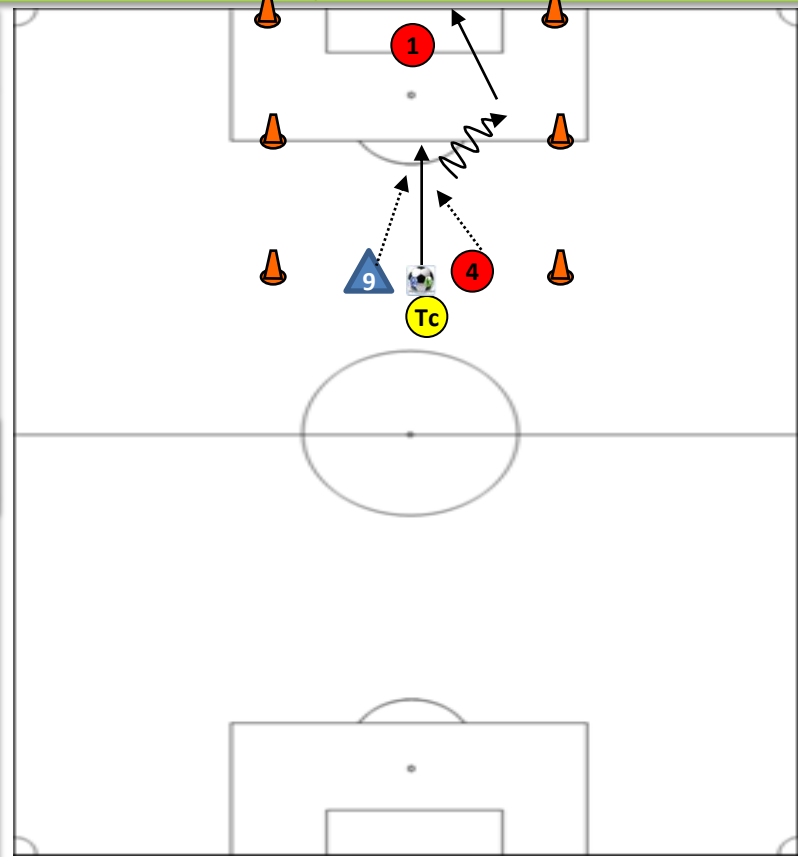
Aanvallers komen veelvuldig in een situatie dat zij in een 1 tegen 1 komen door middel van een dieptepass, van belang is het wel dat de speler leert handelen naar deze situatie. Middels deze vorm kan dit perfect getraind worden.



Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	Minimaal 3
De trainer coach speelt een bal de diepte in, twee spelers rennen achter deze bal aan en proberen als eerste bij de bal aan te komen. Degene die als eerste bij de bal aangekomen is, tracht te scoren op de grote goal met keeper.	De ander probeert de bal te verdedigen.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	40 bij 10 6 2 1 1 grote goal

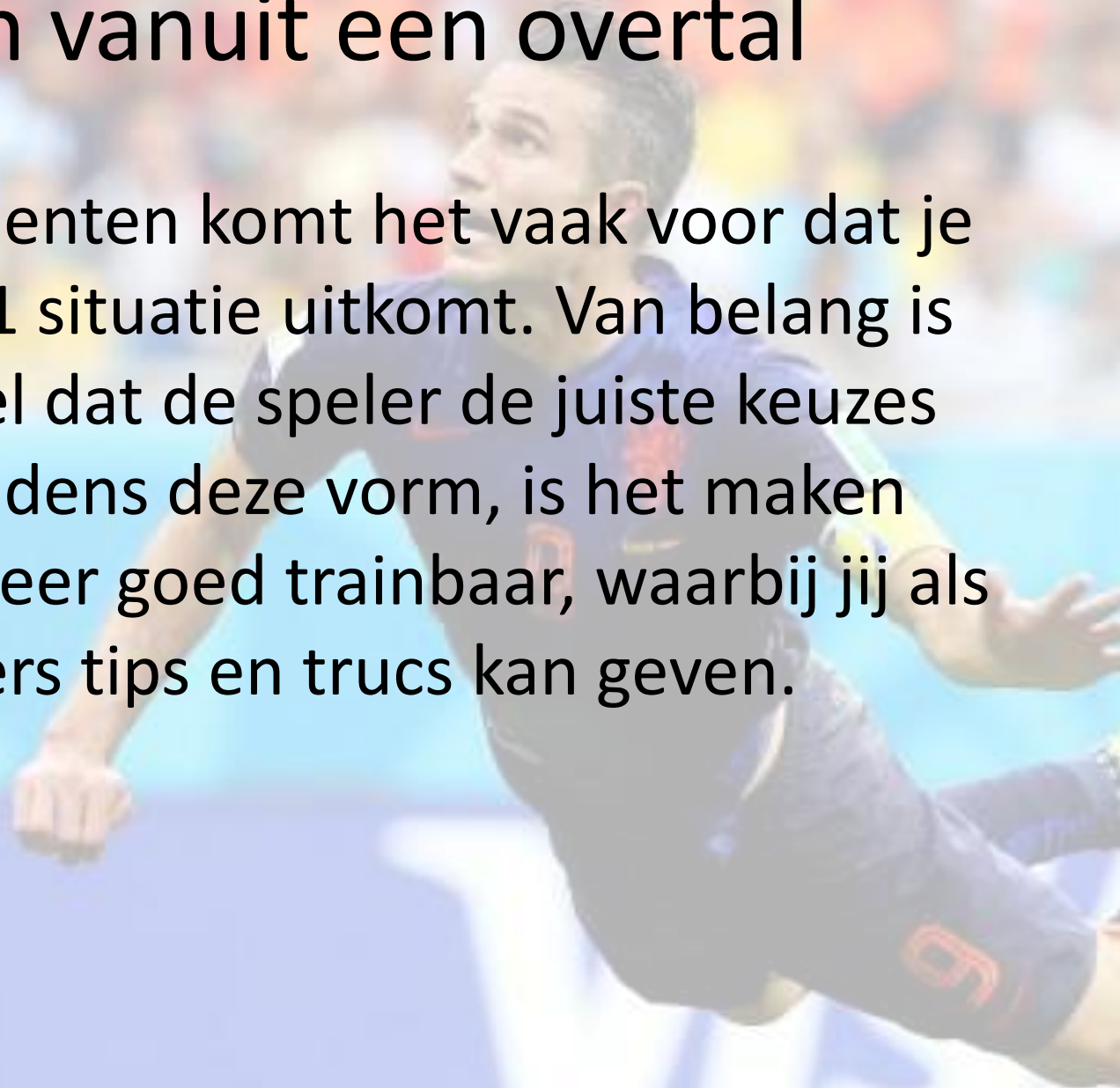
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> -Een hoge bal in laten spelen of gooien - Op het moment dat de bal is aangenomen ook een speler frontaal druk laten zetten. 	<ul style="list-style-type: none"> -Zonder weerstand van een verdediger spelen.

Coaching	
<ul style="list-style-type: none"> -Kijk over de bal heen - snij je tegenstander af, waardoor die in je rug komt zit - Handel snel en explosief 	




Scoren vanuit een overtal

In countermomenten komt het vaak voor dat je in een 2 tegen 1 situatie uitkomt. Van belang is het hier dan wel dat de speler de juiste keuzes leert maken. Tijdens deze vorm, is het maken van de keuzes zeer goed trainbaar, waarbij jij als trainer de spelers tips en trucs kan geven.



Doelstelling: Scoren vanuit een 2 tegen 1

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	
2 tegen 1 duelvorm met keeper.	
Blauw scoort in de grote goal na een actie.	Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen. Hierna voet op de bal.

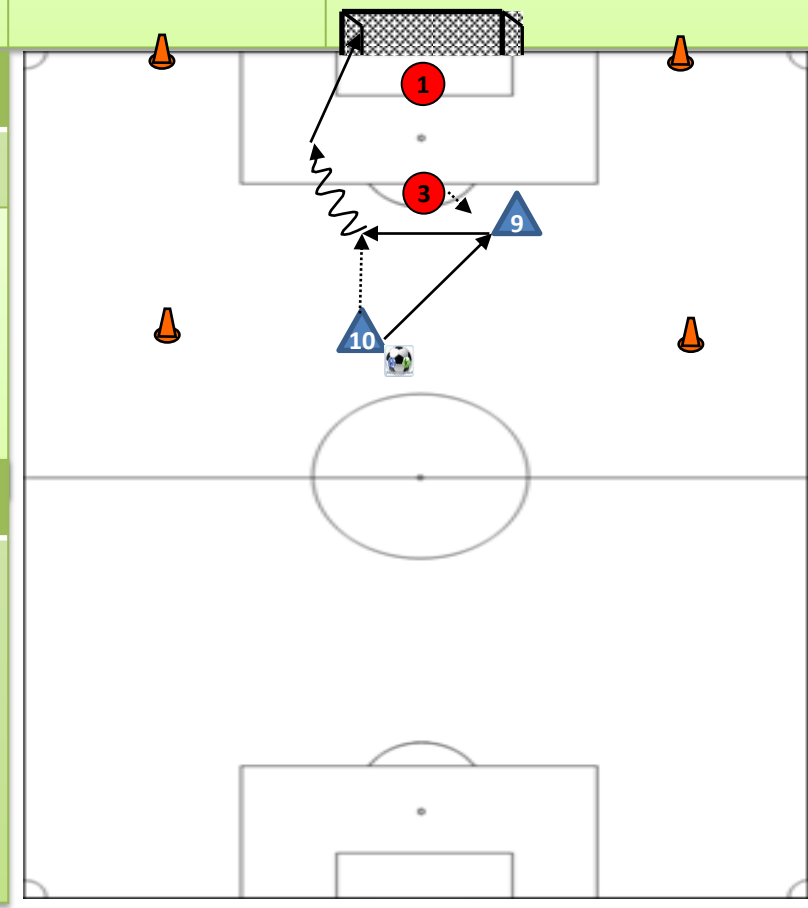
Aantal spelers	3-18
Grote veld	20 bij 25 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	2(blauw), 2(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">- Rood scoort in twee kleine goals- Rood dribbelt buiten vierkant- Rood scoort op grote goal met keeper.	<ul style="list-style-type: none">- Rood moet passief verdedigen

Coaching

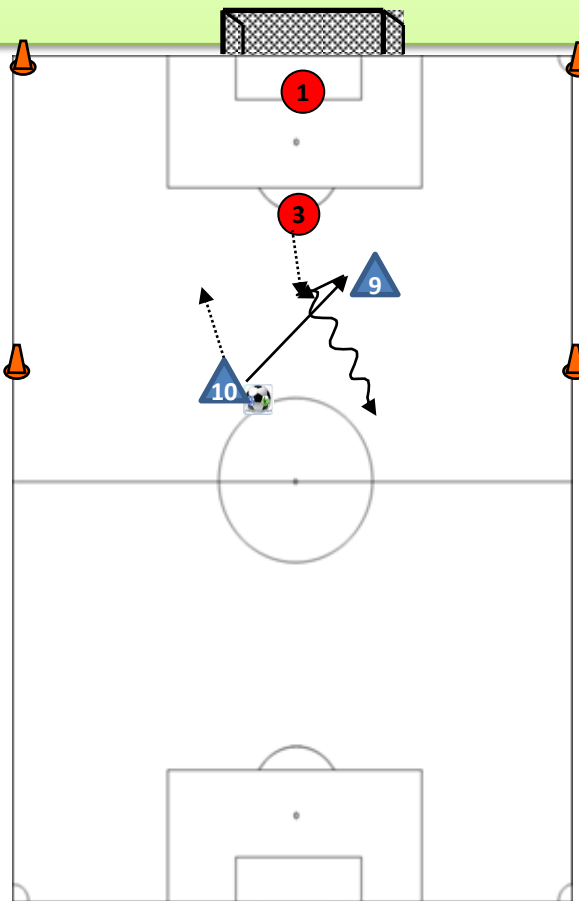
<ul style="list-style-type: none">- Kijk over de bal heen;- Zorg dat je wendbaar bent dus iets door de knieën zak tijdens dribbelen;- Elke stap de bal aanraken;- Een actie moet kort en explosief zijn;- 1 vloeiende beweging, dus niet stil staan;- Aanzetten nadat de actie is gemaakt.	<ul style="list-style-type: none">- Openen naar de andere kant wanneer dat kan. Zoek dus het juiste moment om te openen. Als je zelf kan scoren mag je ook gewoon zelf scoren.
---	--



Variaties

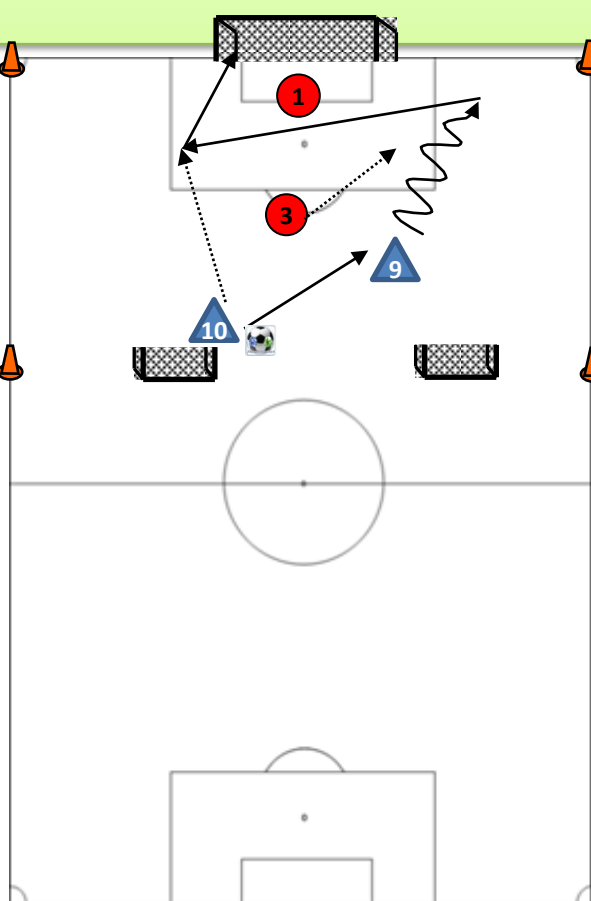
Omschrijving variant A

Moelijkere variant omdat rood nu makkelijkere kan scoren in beide goals. Blauw scoort nog steeds in de grote goal.



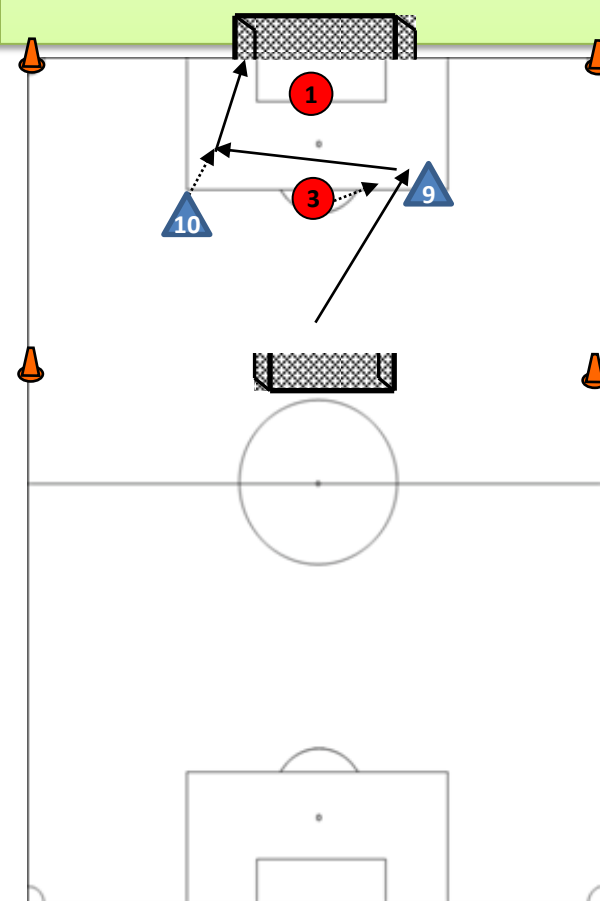
Omschrijving variant B

Rood scoort nu door de bal buiten het veld te dribbelen.



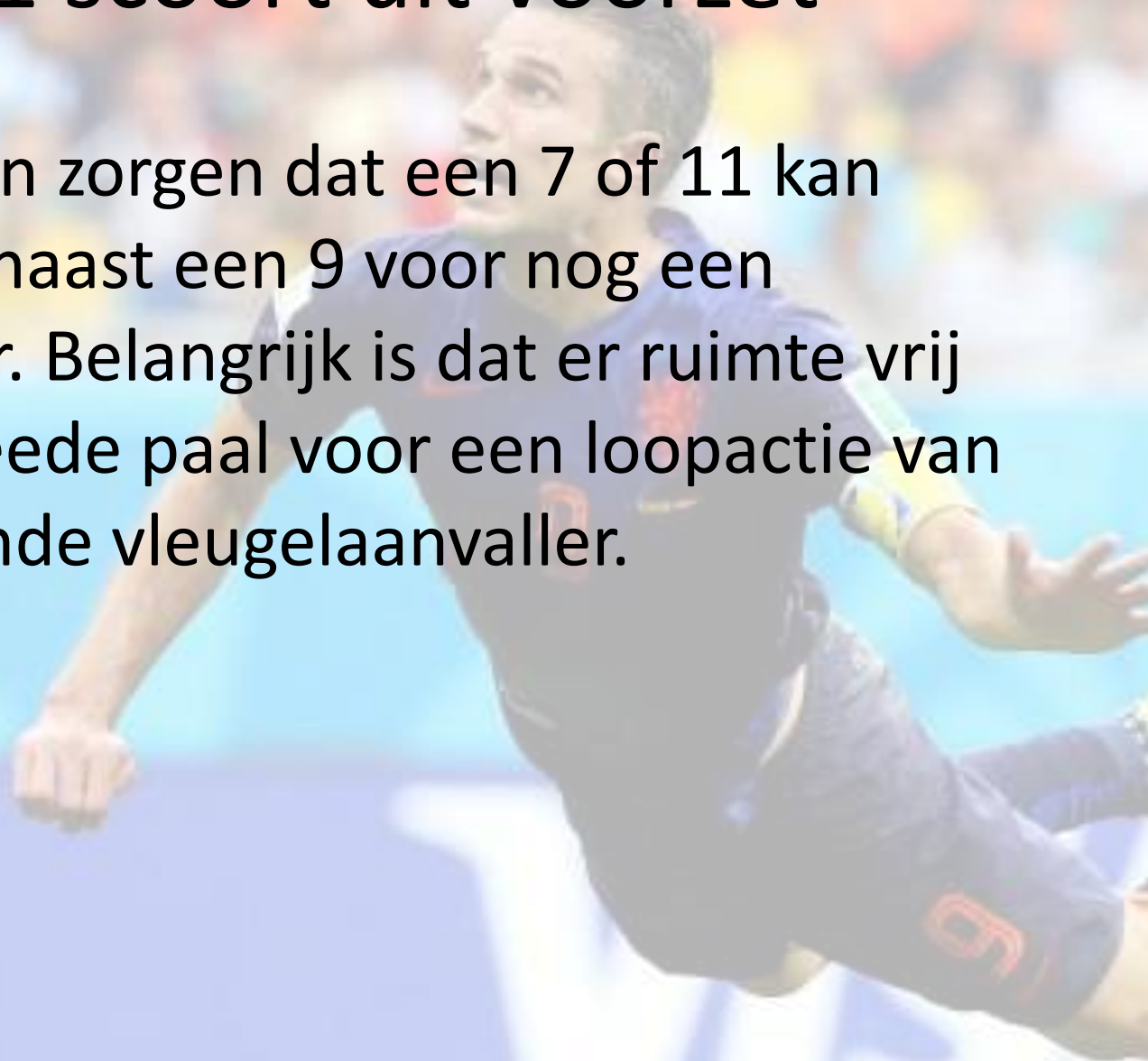
Omschrijving variant C

Rood scoort nu in een e goal waar een keeper in staat. Blauw scoort nog steeds in de grote goal achter de keeper van rood.



7 of 11 scoort uit voorzet

Als je ervoor kan zorgen dat een 7 of 11 kan scoren, zorg je naast een 9 voor nog een scorende speler. Belangrijk is dat er ruimte vrij komt bij de tweede paal voor een loopactie van de desbetreffende vleugelaanvaller.



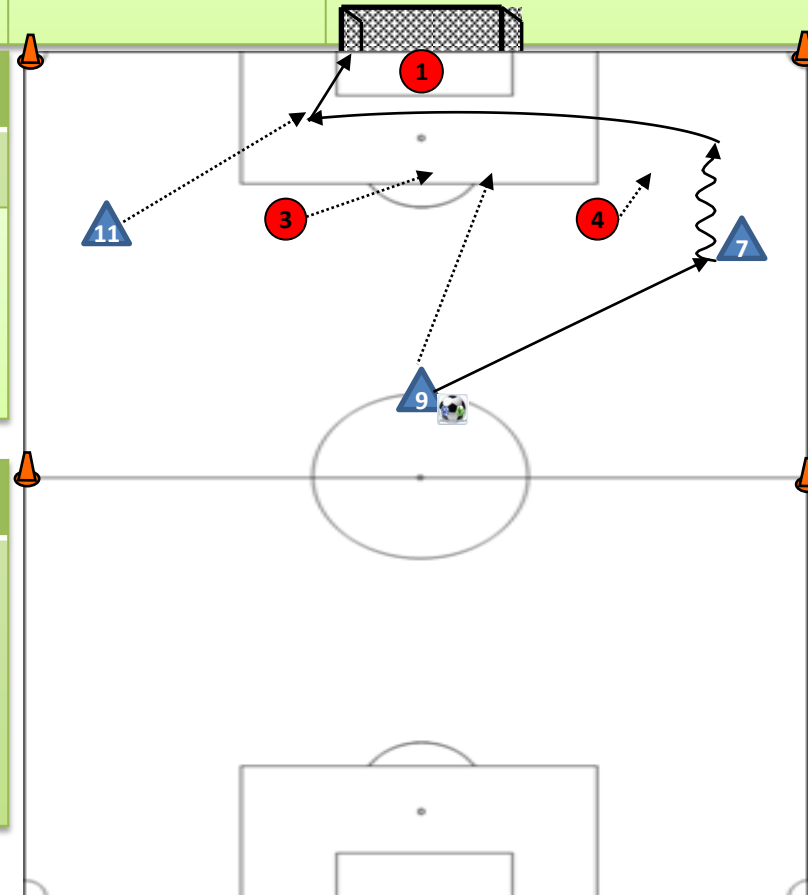
Leeftijdsgroepen	E D C B A	Aantal spelers	
3 tegen 2 met keeper partijvorm.		Grote veld	25 bij 30 meter
Blauw scoort in grote goal	Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.	Aantal pionnen	4
		Aantal hesjes	3(blauw), 3(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Rood scoort in E goal - Rood scoort in twee kleine goals - Max 2x raken - Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rood zet passief druk

Coaching

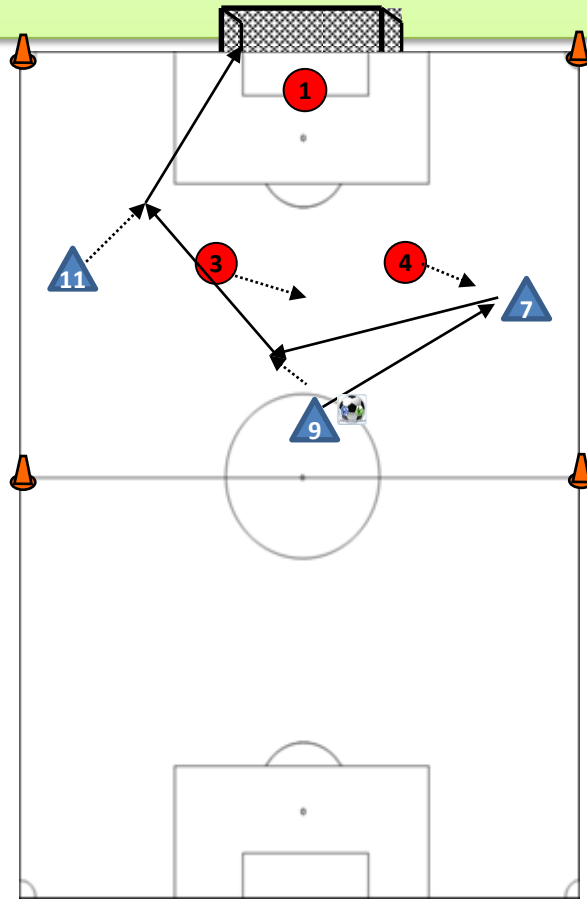
<ul style="list-style-type: none"> - Inspelen vleugelaanvaller - 9 hierna meteen richting eerste paal - 7 of 11 komt naar tweede paal - 7 of 11 bepaalt naar wie de bal gaat, heeft wel twee opties 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de bal - Bescherm het doel - Maak het veld klein
---	--



Variaties

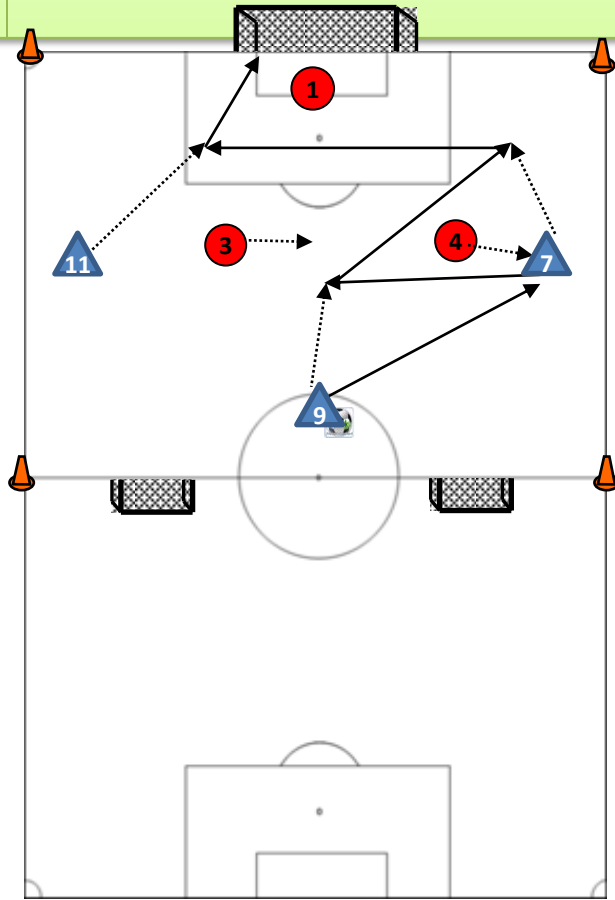
Omschrijving variant A

Moelijkere variant omdat rood nu makkelijkere kan scoren in beide goals. Blauw scoort nog steeds in de grote goal.



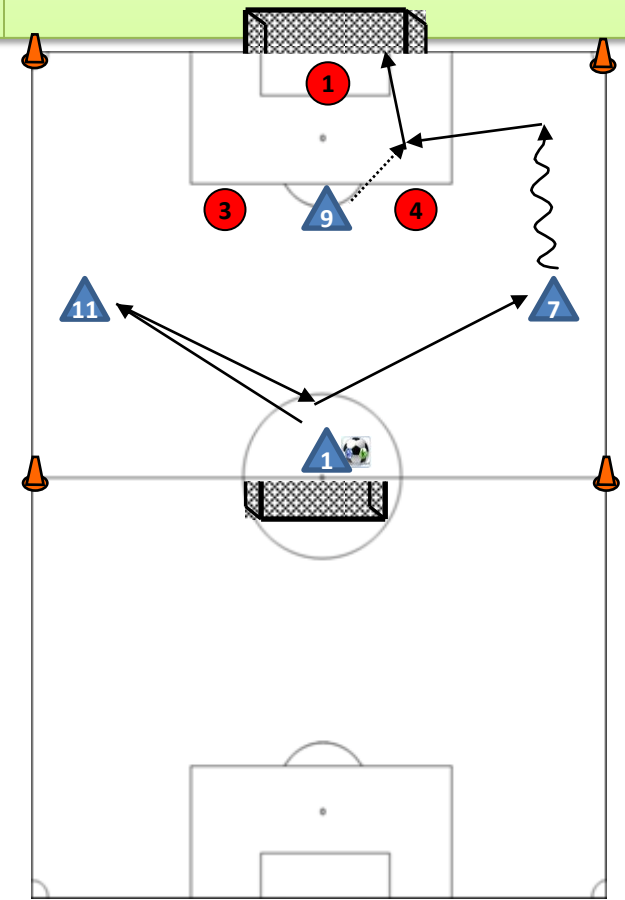
Omschrijving variant B

Rood scoort nu door de bal buiten het veld te dribbelen.



Omschrijving variant C

Rood scoort nu in een e goal waar een keeper in staat. Blauw scoort nog steeds in de grote goal achter de keeper van rood.




Scoren vanuit de kaats

In de pass en trap vormen zagen we de kaats al veelvuldig terug komen. In de wedstrijd hoop je natuurlijk altijd het getrainde terug te zien. Door deze vorm wordt de getrainde pass en trap oefening uitgebreid naar een wedstrijd echte vorm. Waardoor het moment nog herkenbaarder word.



Doelstelling: Scoren vanuit de kaats in partijvorm Benodigdheden

Leeftijdsgroepen	
5 tegen 3 met keeper partijvorm	
Blauw scoort in de grote goals	Rood scoort door de bal over achterlijn van blauw te dribbelen.

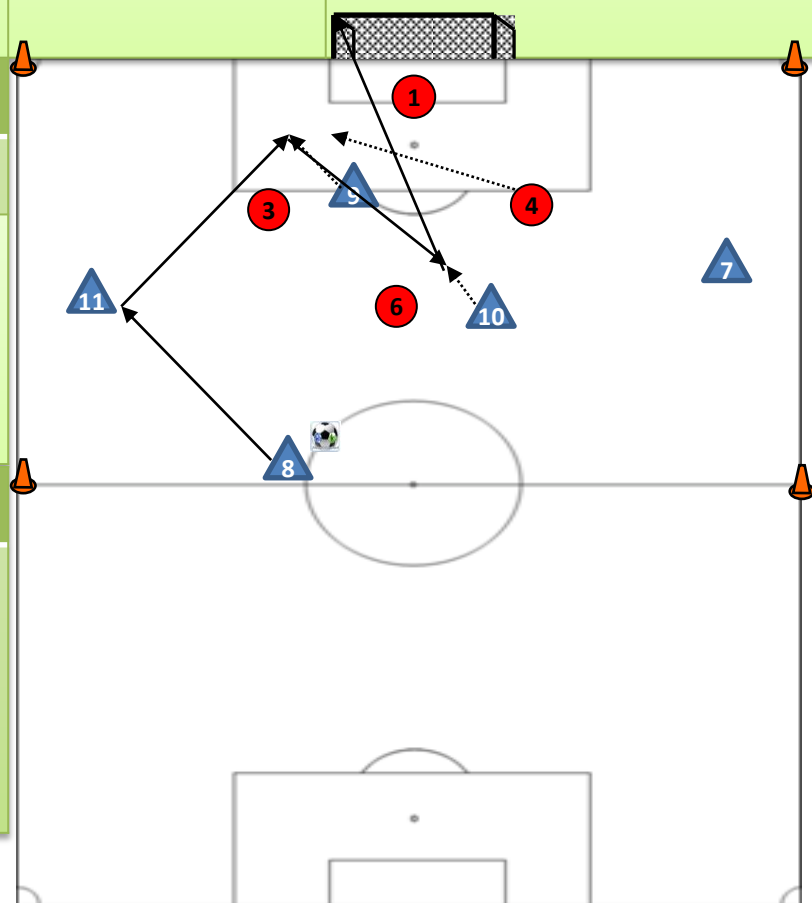
Aantal spelers	9-16
Grote veld	35 bij 40 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	5(blauw), 4(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Rood scoort in e goal - Rood scoort in twee kleine goals - Max 2x raken - Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rood zet passief druk

Coaching

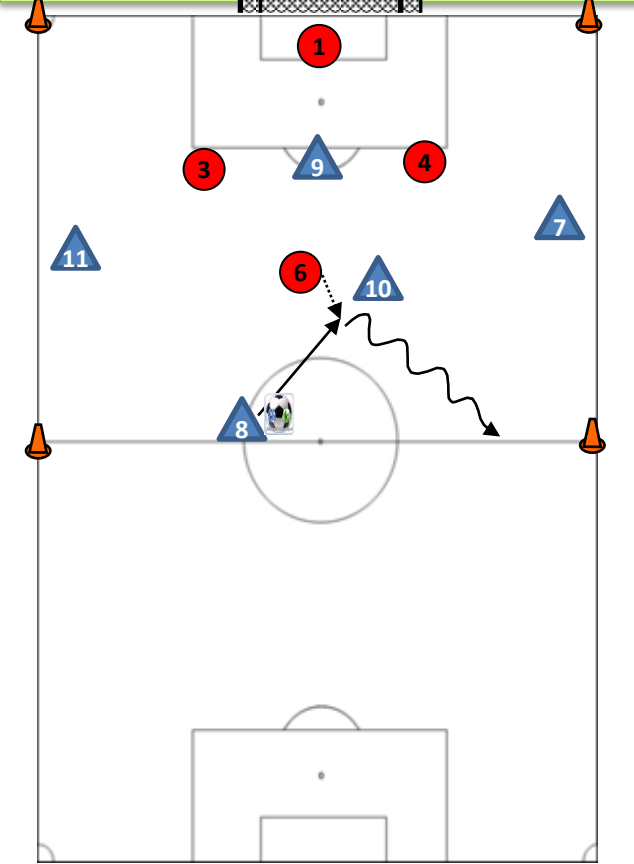
<ul style="list-style-type: none"> - Buitenkant op zoeken - 9 zoekt diepte - Hij draait open speelt op 10 - 10 komt in de bal en rond vanuit de kaats af op doel 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de bal - Bescherm het doel - Maak het veld klein
--	--



Variaties

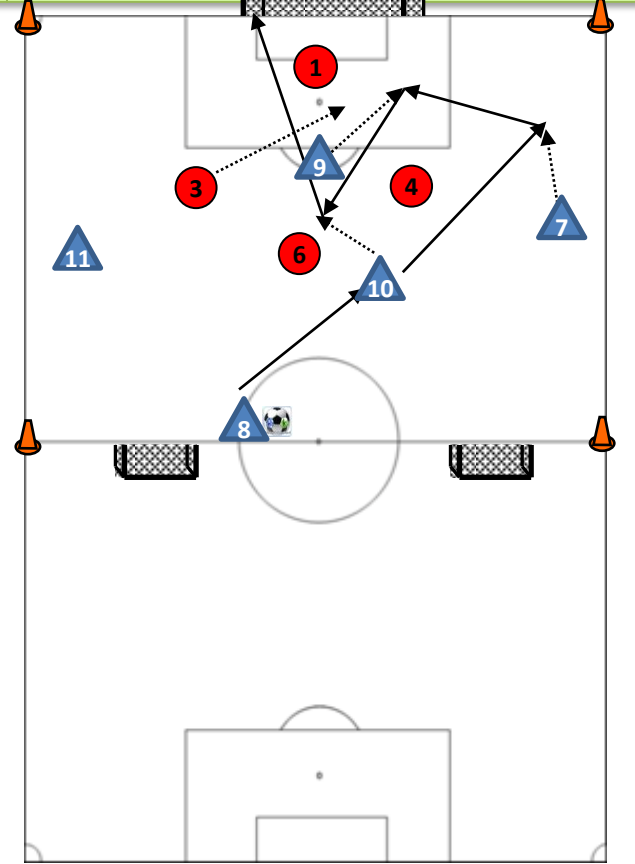
Omschrijving variant A

Rood scoort nu door de bal buiten het veld te dribbelen



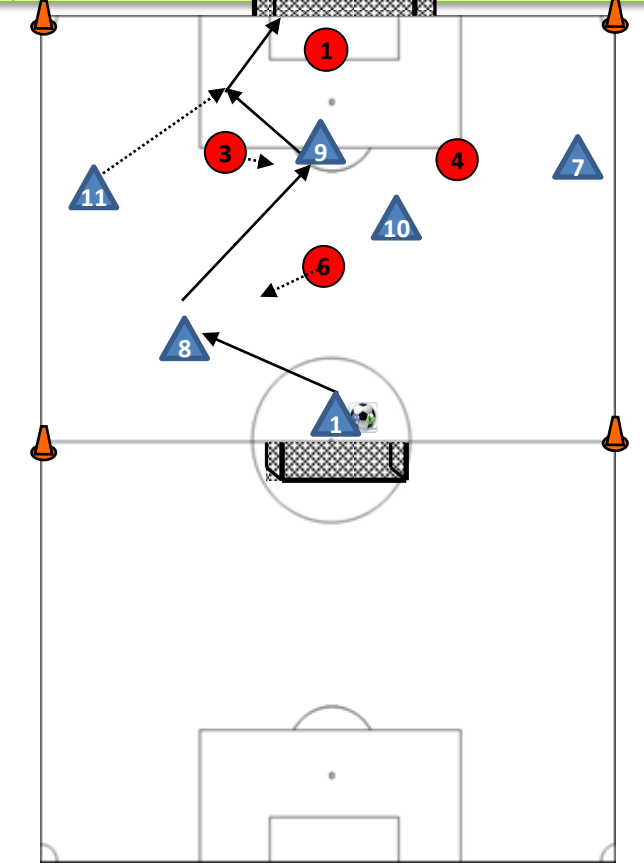
Omschrijving variant B

Moelijkere variant omdat rood nu makkelijkere kan scoren in beide goals. Blauw scoort nog steeds in de grote goal.



Omschrijving variant C

Rood scoort nu in een e goal waar een keeper in staat. Blauw scoort nog steeds in de grote goal achter de keeper van rood.



Scoren bij de tweede paal

Scoren bij de tweede paal is meestal weggelegd voor een vleugelaanvaller. Deze kan je de looplijn naar de goal aanleren zodat er een extra keuze mogelijkheid is om de voorzet doelgericht af te ronden.



Doelstelling: Scoren bij de tweede paal

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
6 tegen 4 met keeper partijvorm	
Blauw scoort in de grote goal	Rood scoort door te dribbelen over de achterlijn van blauw.

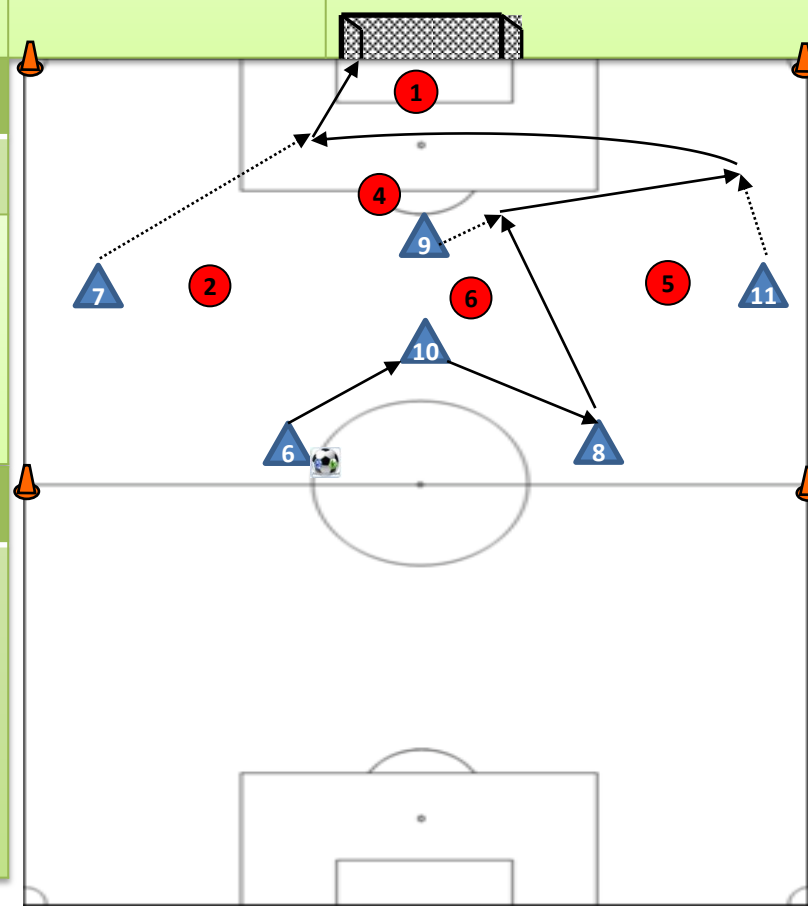
Aantal spelers	11-16
Grote veld	45 bij 50 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6(blauw), 5(rood)
Aantal ballen	2
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Rood scoort in e goal - Rood scoort in twee kleine goals - Max 2x raken - Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rood zet passief druk

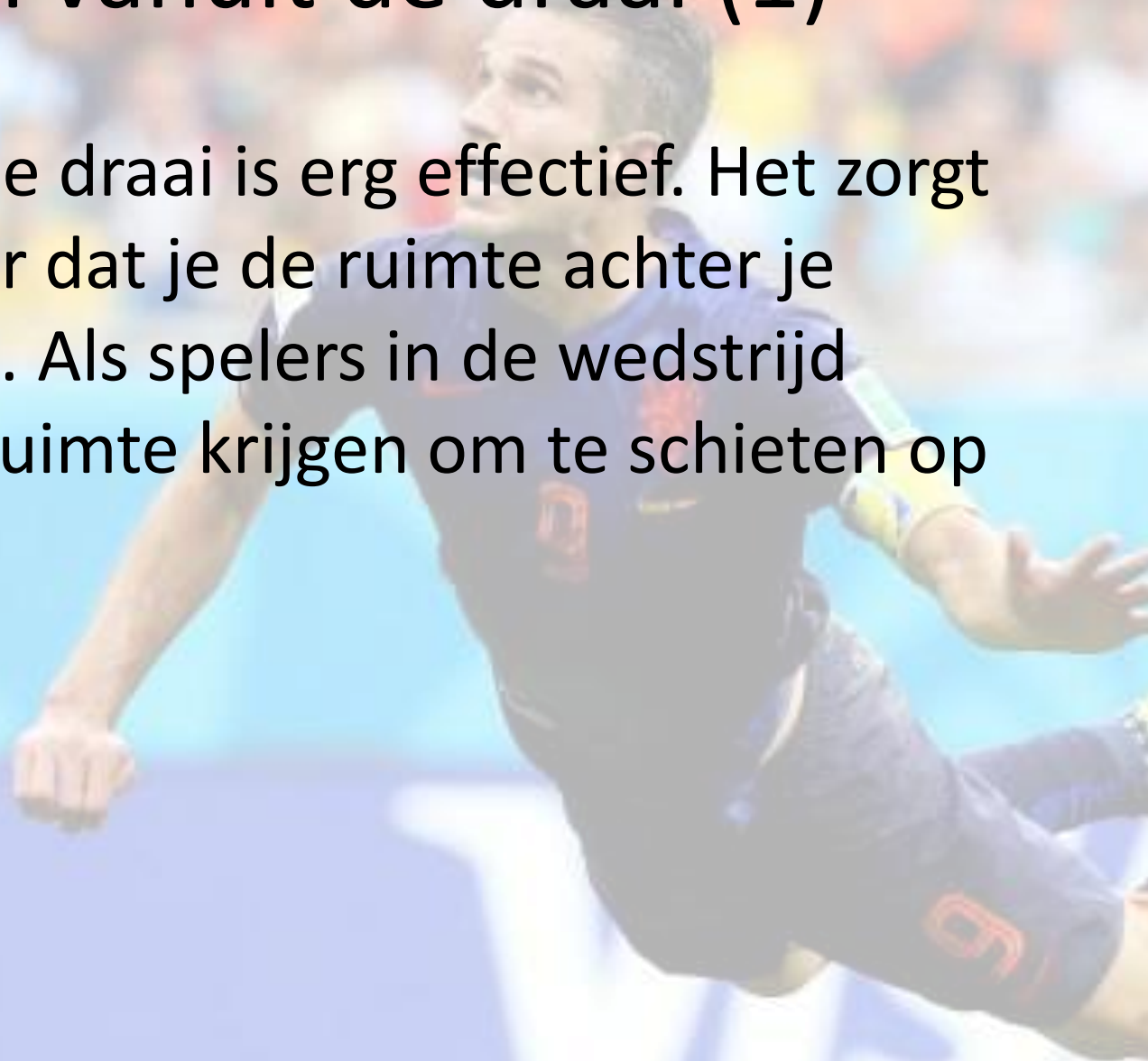
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Zijkant opzoeken - Combinaties eerst maken op het middenveld - 9 maakt ruimte door naar de eerst paal te gaan - 7 duikt in die ruimte daarachter bij de tweede paal 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de bal - Bescherm het doel - Maak het veld klein
--	--




Scoren vanuit de draai (1)

Scoren vanuit de draai is erg effectief. Het zorgt er namelijk voor dat je de ruimte achter je optimaal benut. Als spelers in de wedstrijd achter zich de ruimte krijgen om te schieten op goal.



Doelstelling: Scoren vanuit de draai in partijvorm Benodigdheden

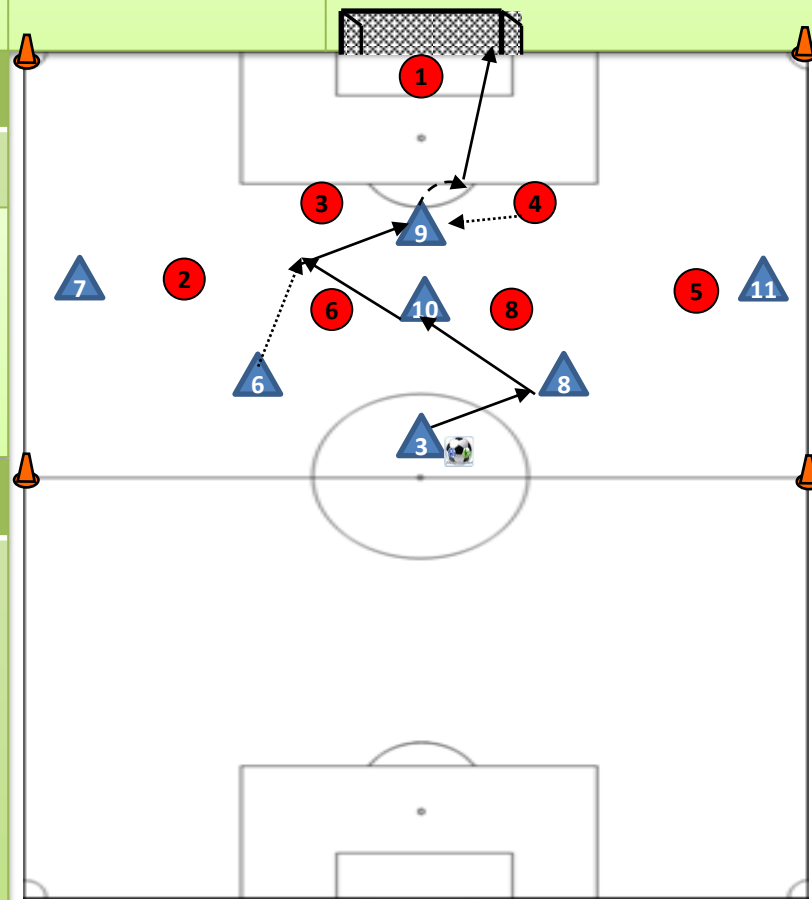
Leeftijdsgroepen		Aantal spelers	14
7 tegen 6 met keeper partijvorm		Grote veld	55 bij 60 meter
Blauw scoort in de grote goal.	Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.	Aantal pionnen	4
		Aantal hesjes	7(blauw), 7(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Rood scoort in E goal - Rood scoort in twee kleine goals - Max 2x raken - Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rood zet passief druk

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Combinaties zoeken buiten de 9 om - Dit om de 9 vrij te spelen - 9 vervolgens zo inspelen dat hij weg kan draaien bij zijn mandekker. - Vanuit de draai meteen de goal zoeken 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de bal - Bescherm het doel - Maak het veld klein
--	--



Combineren via de spits (1)

Een spits hoeft niet altijd de meest scorende speler te zijn. Als jij makkelijk scorende middenvelders hebt, is het nuttig om deze trainingsvormen toe te passen. Je leert ze namelijk aan om passing en looplijnen aan te leren waardoor je middenvelders makkelijker in scoringsposities komen.



Doelstelling: Combineren via de spits in partijvorm Benodigheden

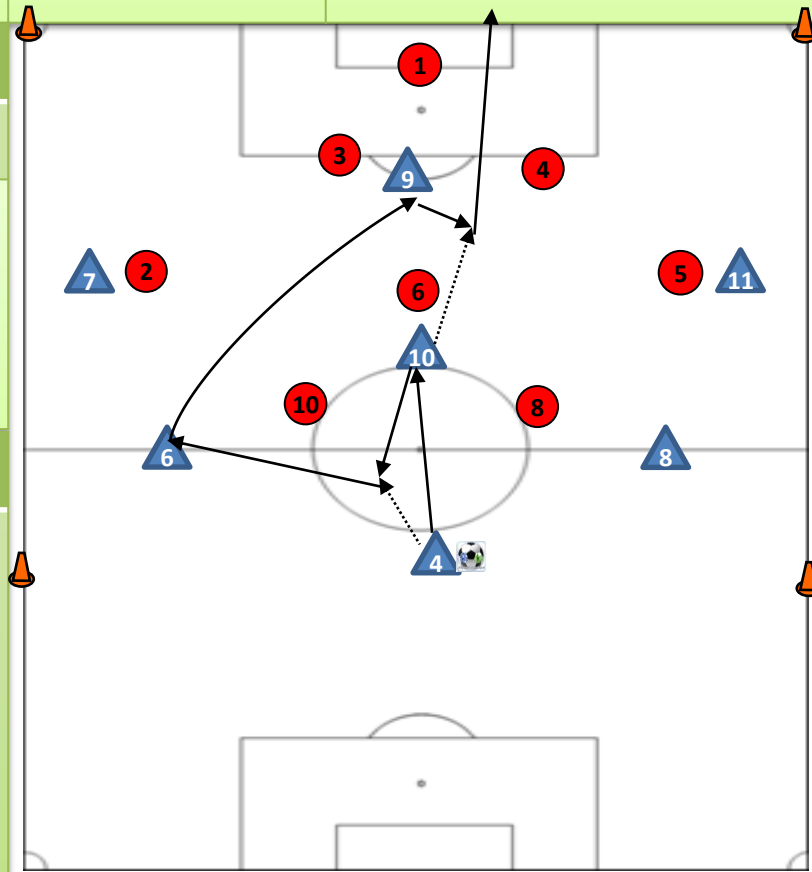
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	15
7 tegen 7 met keeper partijvorm		Grote veld	55 bij 70 meter
Blauw scoort in de grote goal	Rood scoort door de bal over de achterlijn van blauw te dribbelen.	Aantal pionnen	4
		Aantal hesjes	7(blauw), 8(rood)
		Aantal ballen	2
		Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Rood scoort in e goal - Rood scoort in twee kleine goals - Max 2x raken - Rood scoort door bal buiten veld te dribbelen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rood zet passief druk

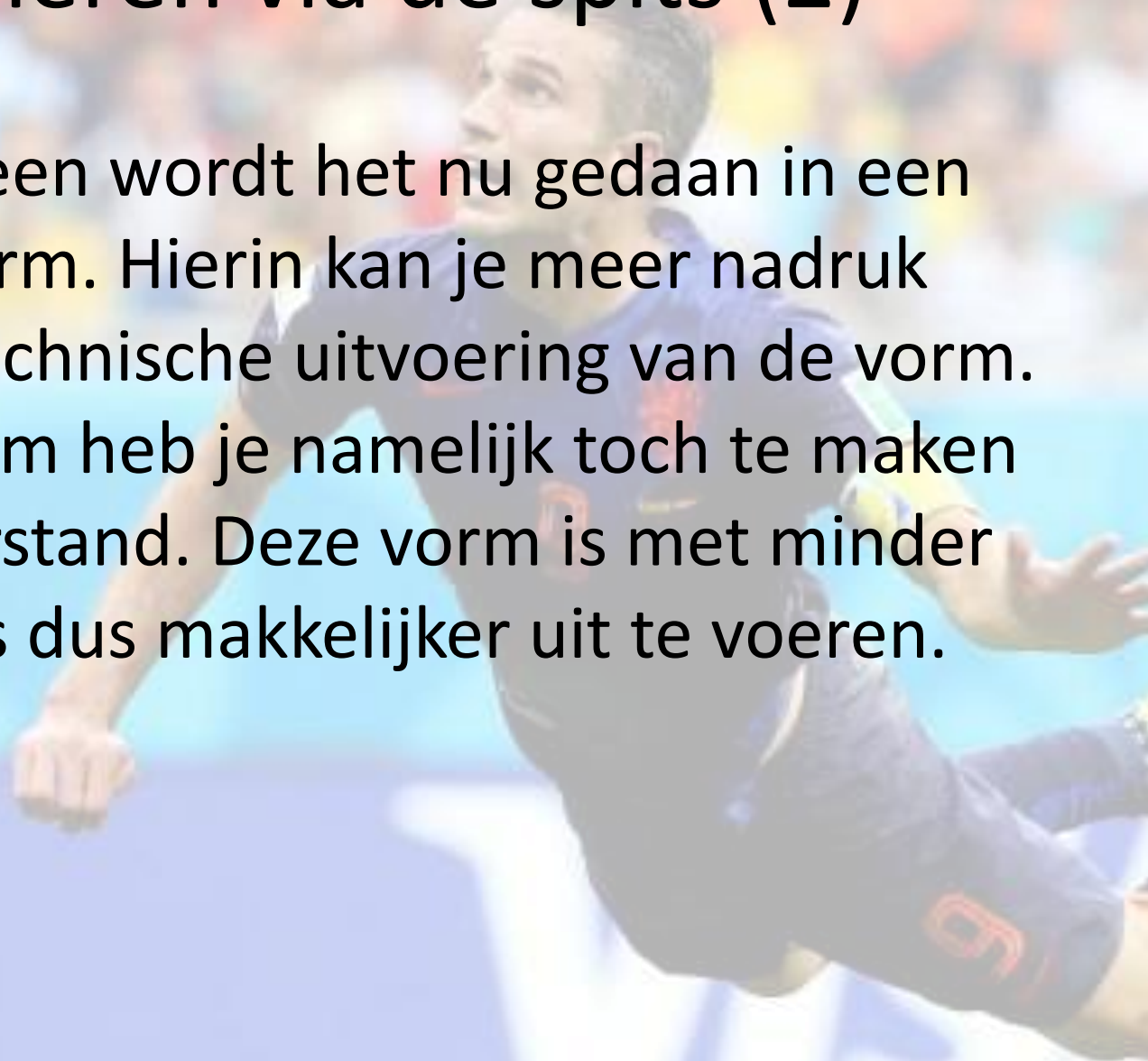
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Inspelen middenveld en meteen terugkaatsen - Vervolgens zoek je de zijkant - Vanaf hier speel je de spits in - Die leg terug op een inkomende 7,11 of 10 - Een van deze drie rond af op goal 	<ul style="list-style-type: none"> - Druk op de bal - Bescherm het doel - Maak het veld klein
--	--



Combineren via de spits (2)

Zelfde doel, alleen wordt het nu gedaan in een pass en trap vorm. Hierin kan je meer nadruk leggen op de technische uitvoering van de vorm. In een partijvorm heb je namelijk toch te maken met meer weerstand. Deze vorm is met minder weerstand en is dus makkelijker uit te voeren.



Doelstelling: Scoren door vanuit de kaats van de 9 door het middenveld.

Benodigheden

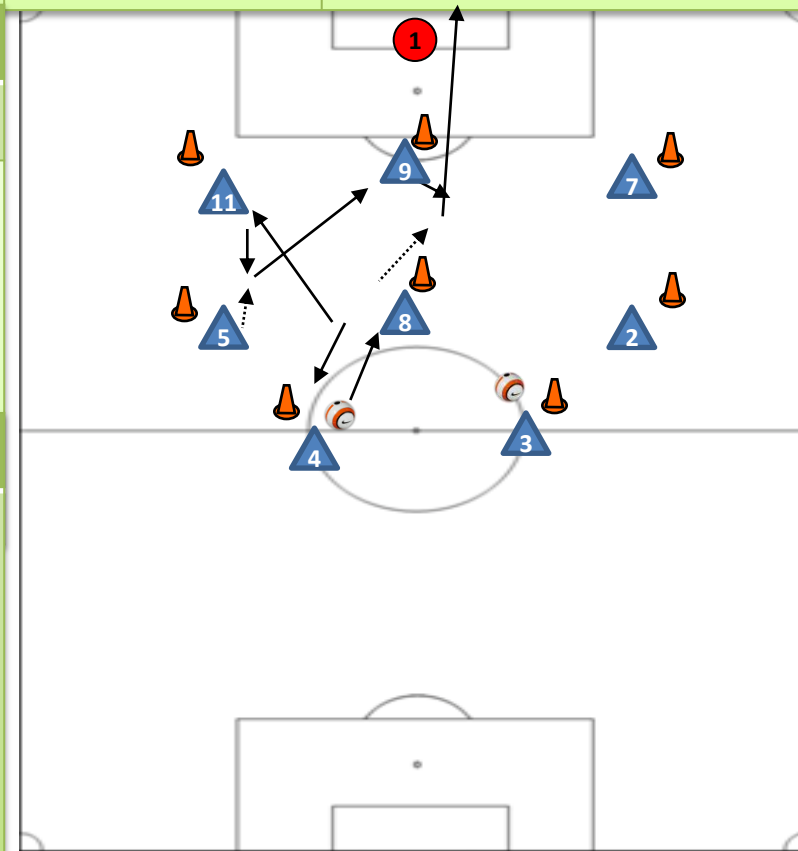
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	Min 11
4 speelt in op nummer 8, deze kaatst de bal. 4 speelt de bal vervolgens strak in op nummer 11. Deze laat de bal vallen op nummer 5, die de bal weer strak in speelt op nummer 9. Nummer 9 legt de bal klaar van de inkomende	Nummer 8, die afrondt op de grote goal.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 meter tussen elke pion 8 8 1 grote goal

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-De 4 en 5 verplichten tot een wreeftrap-De afstanden vergroten- De 8 of 6 open te laten draaien	<ul style="list-style-type: none">-De afstanden verkleinen

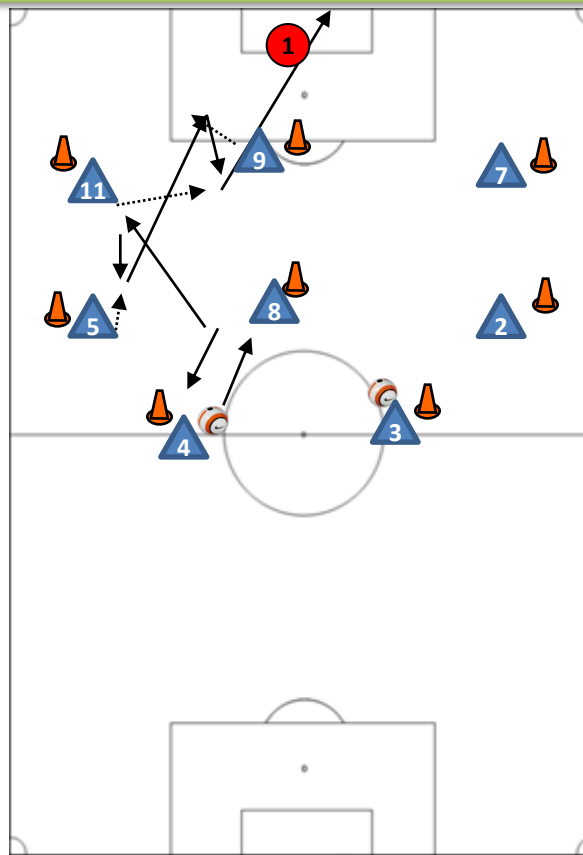
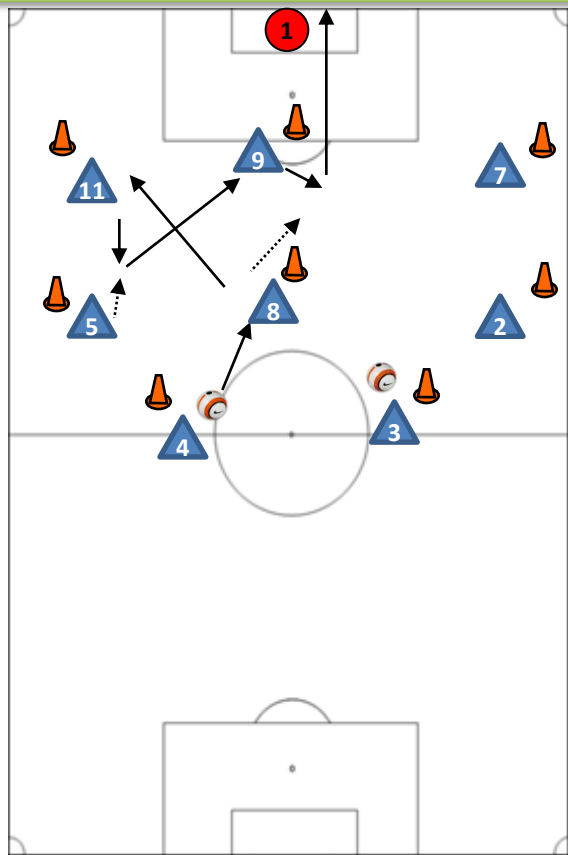
Coaching

<ul style="list-style-type: none">-Op je voorvoeten staan-Sta opengedraaid- Op elke pion voor acties maken- Speel de bal strak in op het verste been- Coach je bal na	
---	--



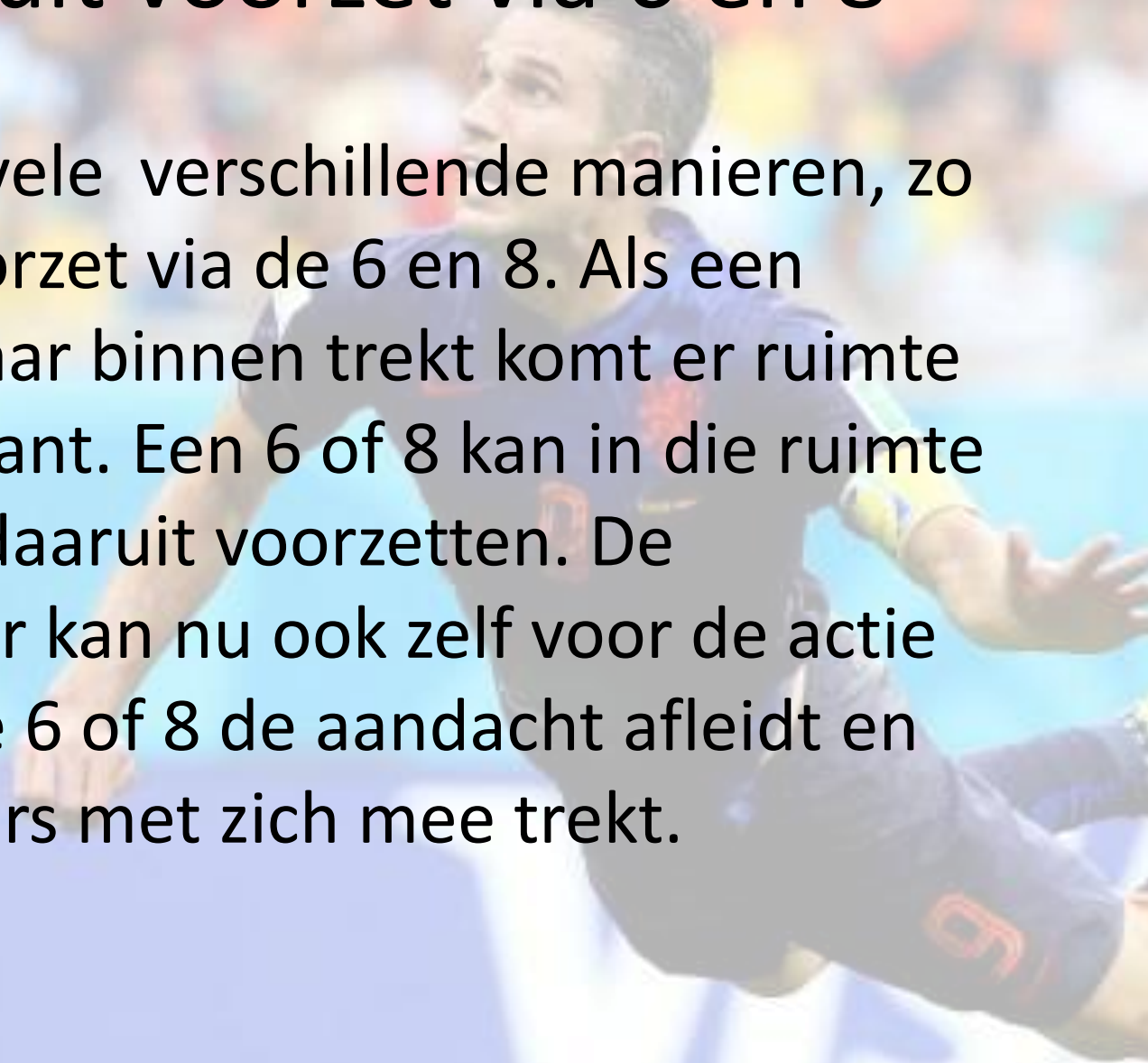
Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
<p>Speler 8 draait open in plaats van de kaats terug naar nummer 4. Waardoor het spel direct diepte krijgt.</p>	<p>Zelfde principe als de eerste variant, alleen rond de nummer 11 nu af. De spits zal dus nu ook op het andere been ingespeeld moeten worden.</p>	






Scoren uit voorzet via 6 en 8

Scoren kan op vele verschillende manieren, zo ook via een voorzet via de 6 en 8. Als een buitenspeler naar binnen trekt komt er ruimte voor op die zijkant. Een 6 of 8 kan in die ruimte duiken en van daaruit voorzetten. De vleugelaanvaller kan nu ook zelf voor de actie gaan, omdat de 6 of 8 de aandacht afleidt en weer verdedigers met zich mee trekt.



Doelstelling: Scoren vanuit de voorzet, doormiddel van een diepgaande 6 of 8.

Benodigheden

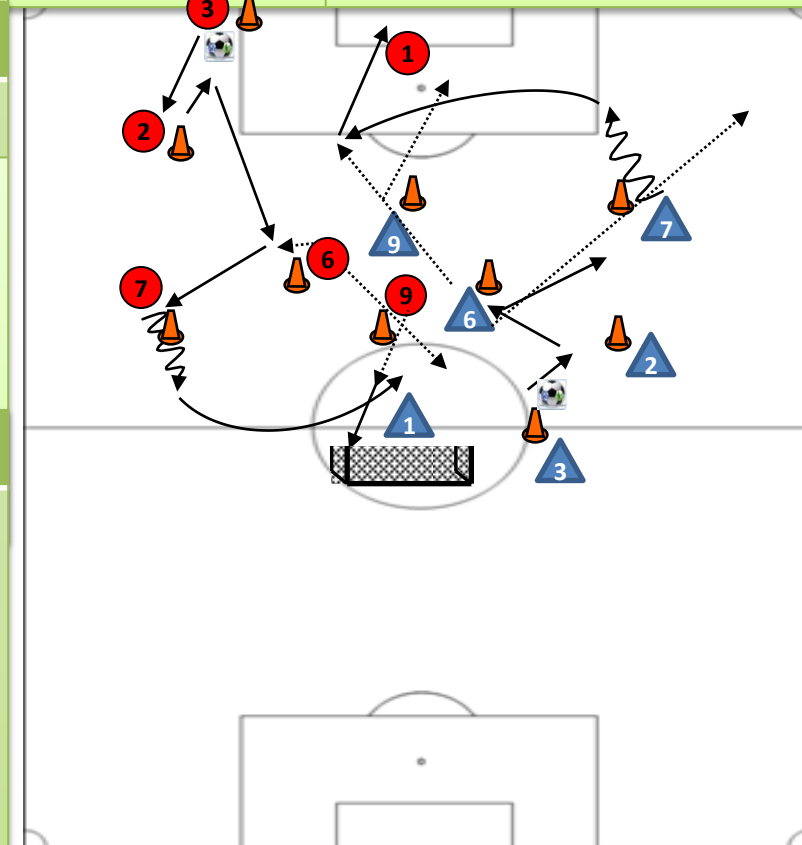
Leeftijdsgroepen	  	Aantal spelers	Min 6
Dit is een vorm, die je in een of in twee groepen kan doen. Op het paatje is hij tweemaal uitgebeeld, waardoor er een wedstrijd element ingevoerd kan worden. De nummer 3 speelt de bal in op nummer 2.	Nummer 2 draait open en speelt nummer 6 aan. Ook deze draait open en speelt nummer 7 aan. Deze neemt de bal mee naar voren en geeft vanuit hier de voorzet. Waar de nummer 6 en 9 voor de goal uitkomen	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	Naar eigen invulling 5 of 10 8 1 of 2 grote doelen

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-Een verdediger voor de keeper zetten.- De ballen van 2 en 6 inplaatst van te laten draaien te laten kaatsen. Waardoor steeds de derde man gezocht moet worden.	<ul style="list-style-type: none">-Om de vorm te laten wennen, kan er gekozen worden om eerst alleen de 9 te laten scoren.- De nummer 2 weg te halen en direct de bal naar nummer 6 laten spelen.

Coaching

<ul style="list-style-type: none">-Op je voorvoeten staan-Sta opengedraaid- Op elke pion voor acties maken- Speel de bal strak in op het verste been- Coach je bal na-6 en 9 kruis elkaar- Maak afspraken wie waar uitkomt- Laat zien waar je de bal wil ontvangen.	
--	--



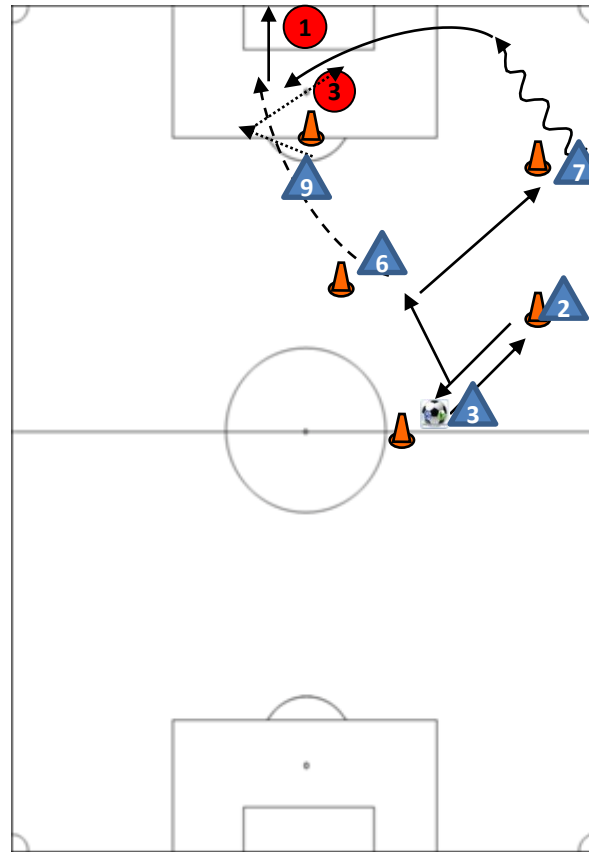
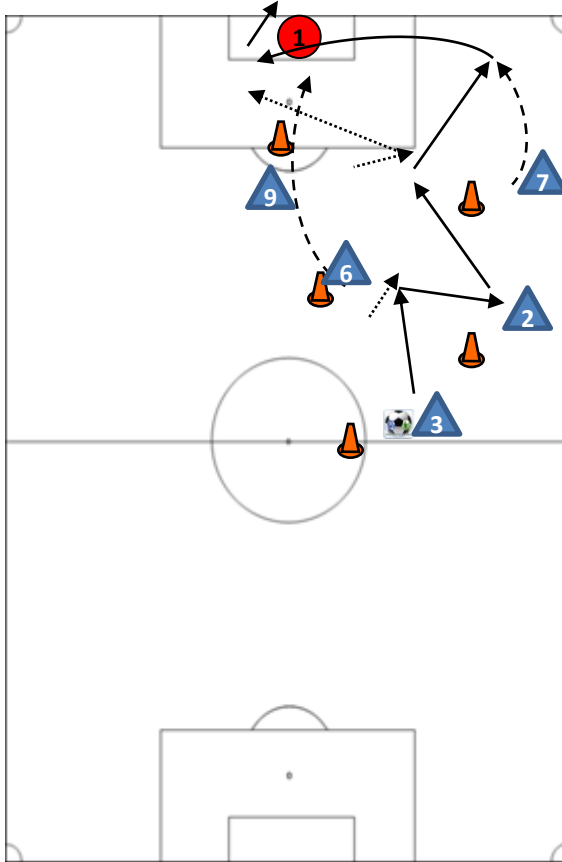
Variaties

Omschrijving variant A

Er wordt in deze variant een ander sjabloon gebruikt. De nummer 3 speelt namelijk richting de nummer 6. Deze zoekt de nummer 2 die op zijn beurt de nummer 9 inspeelt die de bal klaar legt voor de nummer 7.

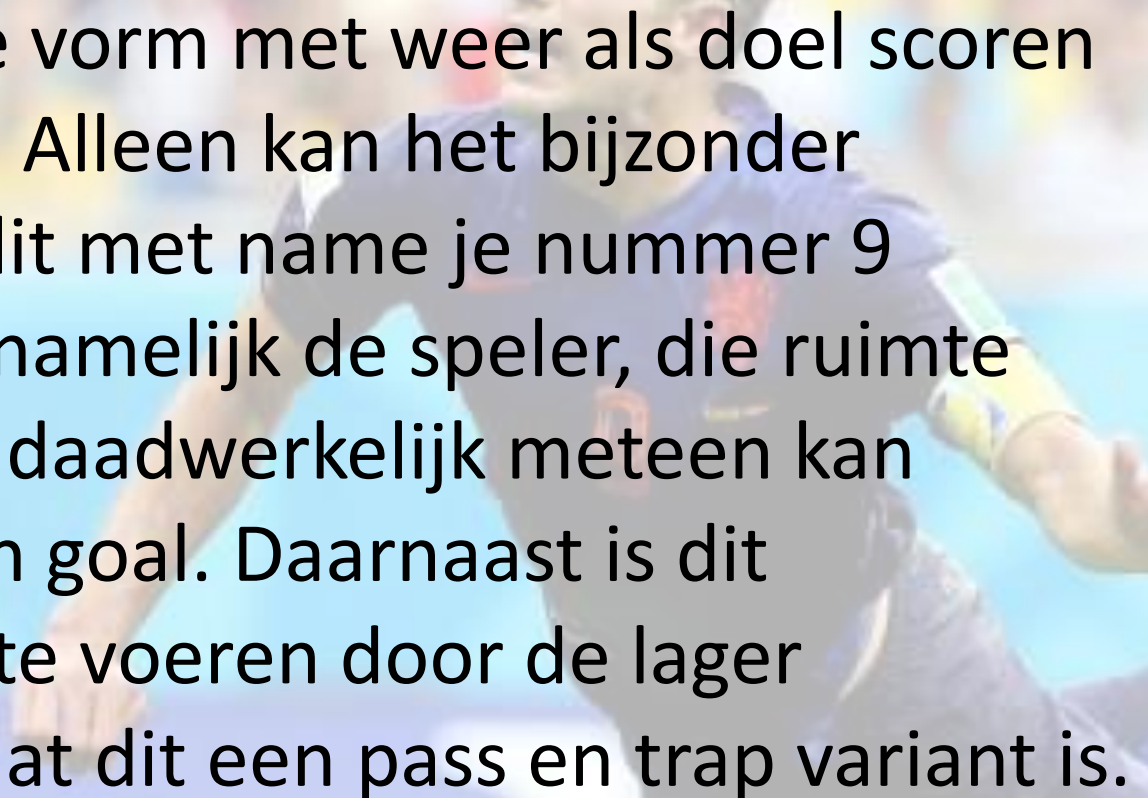
Omschrijving variant B

Hier wordt dezelfde vorm gehanteerd als de eerste vorm, alleen is er nu een verdediger toegevoegd, die in samenwerking met de keeper tracht de goal te verdedigen.



Scoren vanuit de draai (2)

Dit is een zelfde vorm met weer als doel scoren vanuit de draai. Alleen kan het bijzonder effectief als je dit met name je nummer 9 aanleert. Dit is namelijk de speler, die ruimte achter zich ook daadwerkelijk meteen kan omzetten in een goal. Daarnaast is dit makkelijker uit te voeren door de lager weerstand omdat dit een pass en trap variant is.



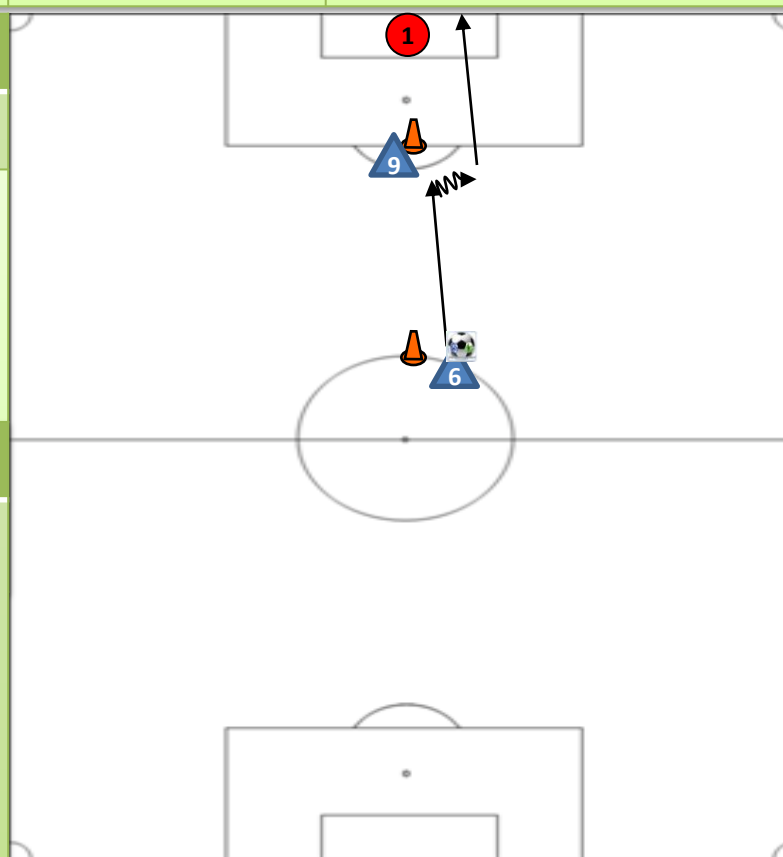
Leeftijdsgroepen	F E D C B A	Aantal spelers	Min 3
De nummer 9 maakt een vooractie in de bal of zijwaarts. De nummer 6 speelt hem vervolgens in, waarna de nummer 9 zo snel mogelijk dient te draaien en af te ronden.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 meter 2 3 1 grote goal

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - Een verdediger in de rug van de 9 neerzetten - Een verdediger nadat de bal is gespeeld achter de bal aan laten gaan om zo de nummer 9 onder druk te zetten 	<ul style="list-style-type: none"> - Afstand naar de goal kleiner maken

Coaching

- Geef aan waar je de bal wil ontvangen
- Zorg dat je open gedraaid staat
- Voel waar je tegenstander zit
- Gebruik je lichaam
- Maak jezelf sterk tijdens het draaien



Variaties

Omschrijving variant A

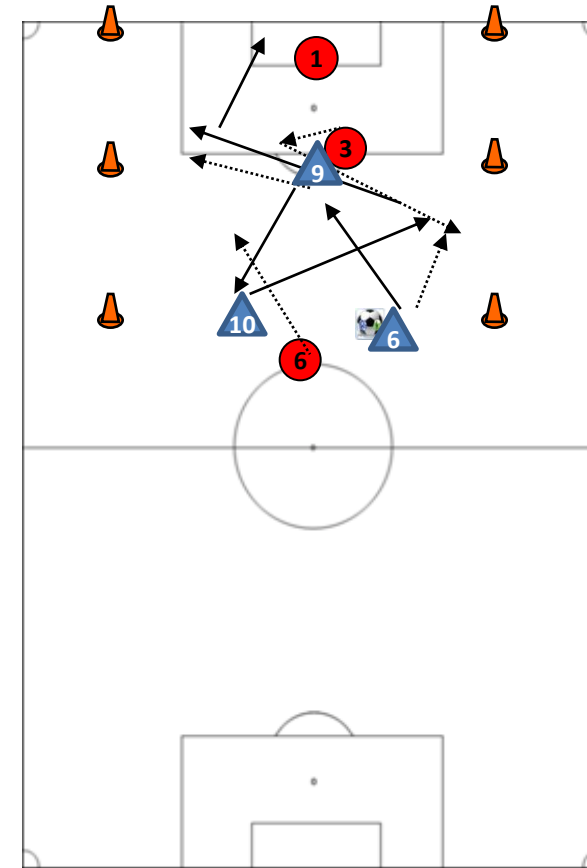
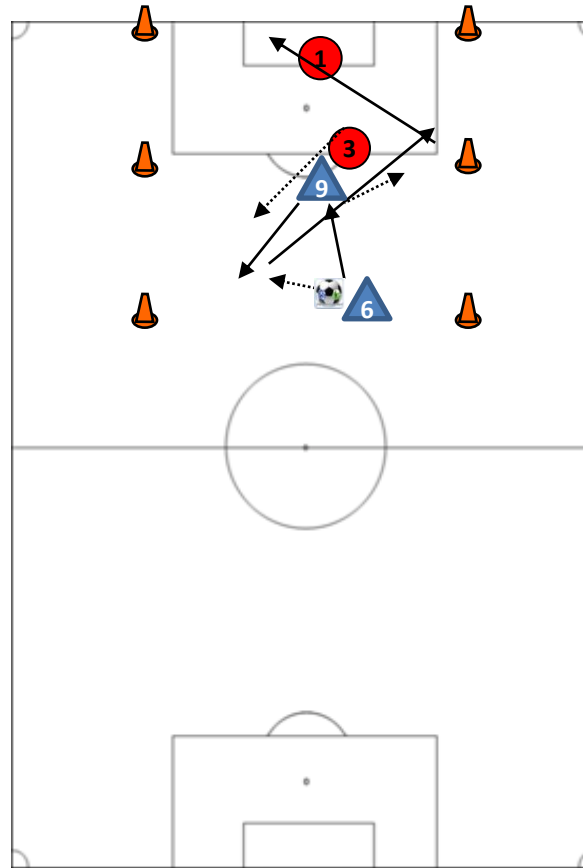
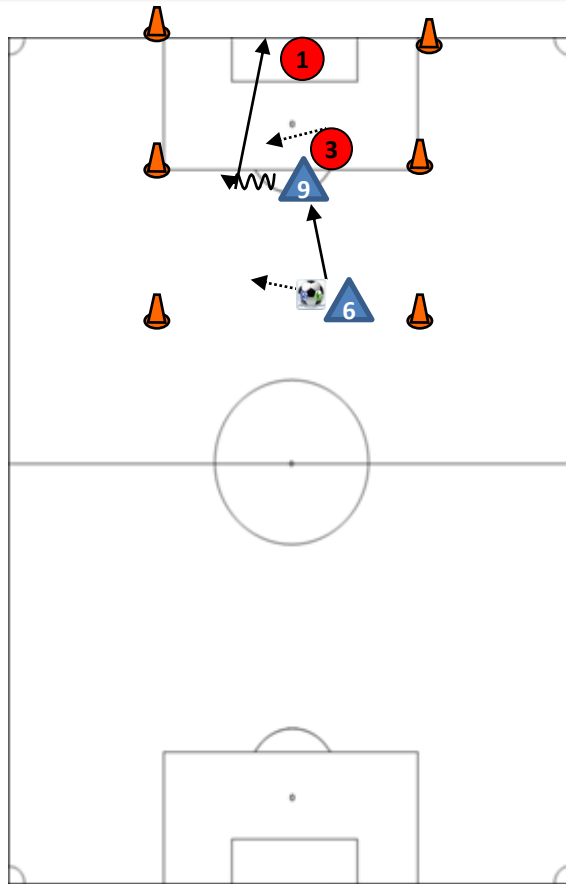
Bij deze variant wordt er een 2 tegen 1 + 1 keeper gespeeld. De nummer 6 speelt de nummer 9 in en speelt vervolgens samen met de nummer 3 om te scoren. De 9 krijgt er dus een mogelijkheid bij.

Omschrijving variant B

Extra mogelijk tot het uitspelen van de nummer 3. Door middel

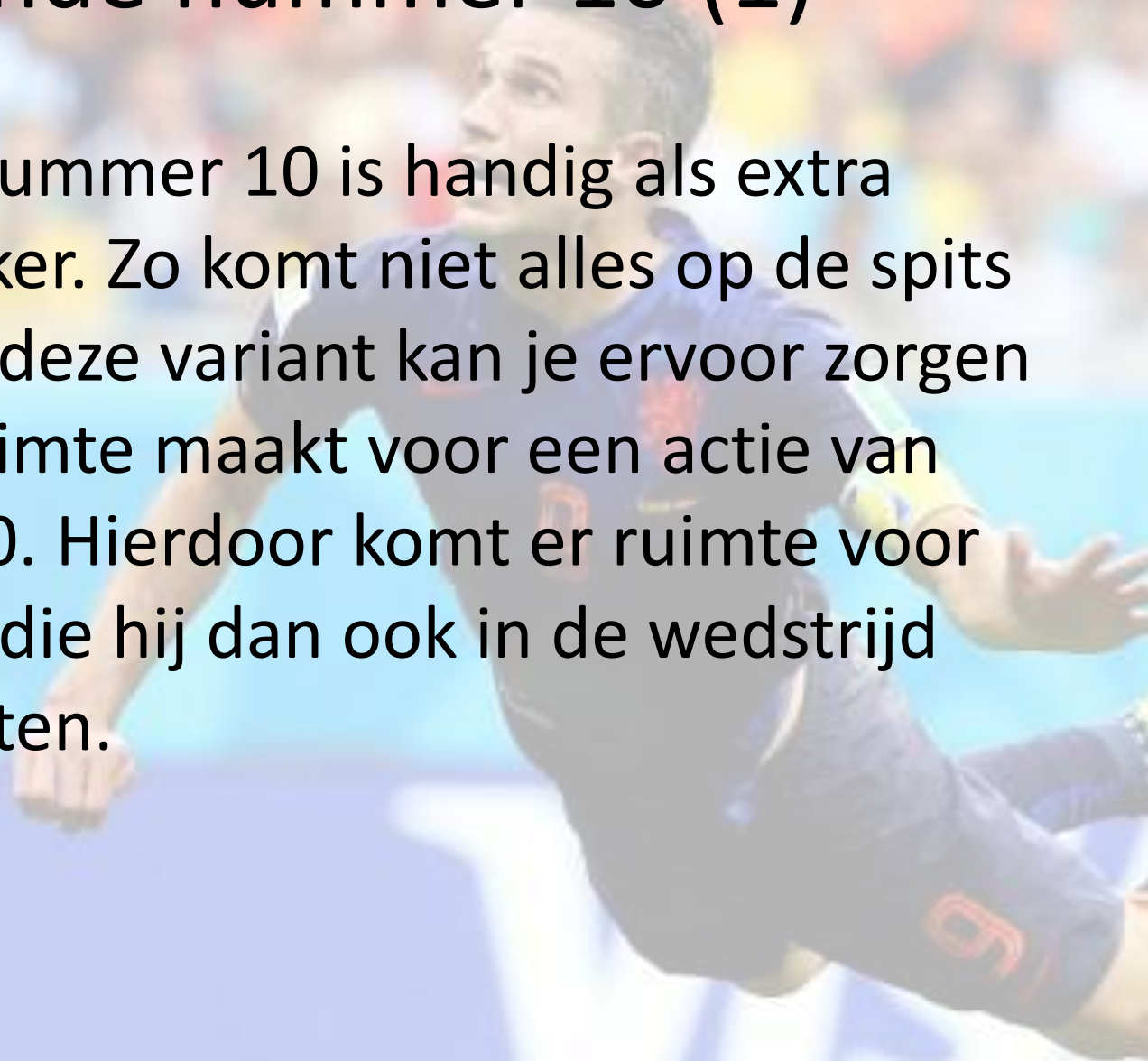
Omschrijving variant C

In deze variant word er een 3 tegen 2 + 1 gespeeld. Op het moment dat de nummer 6 de inspeelt mag de nummer 6 van rood, mee gaan verdedigen waardoor de spits moet kijken welke middenvelder er vrij komt.



Scorende nummer 10 (1)

Een scorende nummer 10 is handig als extra doelpuntenmaker. Zo komt niet alles op de spits te liggen. Door deze variant kan je ervoor zorgen dat een 9 de ruimte maakt voor een actie van een nummer 10. Hierdoor komt er ruimte voor de nummer 10 die hij dan ook in de wedstrijd beter zal benutten.



Doelstelling: Verbeteren van het breed weg bewegen van de spits waardoor die ruimte creëert voor zijn nummer 10

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
De nummer 6 of 8 gaat de combinatie aan met de nummer 10, die de bal terug kaatst. De nummer 6 of 8 speelt de bal in de voeten van de breed bewegende nummer 9. Die de bal klaar legt voor de nummer 10.	

Aantal spelers	Min 5
Grote veld	Naar eigen invulling
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	8
Aantal ballen	1 grote goal

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-De bal laten open draaien door de nummer 10.- Er een 3 tegen 2 van maken, waardoor het een positie/partijspel word.- De ruimtes groter maken	<ul style="list-style-type: none">-Het een-tweetje tussen de 6 en 10 weg laten en direct de 9 inspelen.- De ruimte verkleinen.



Coaching

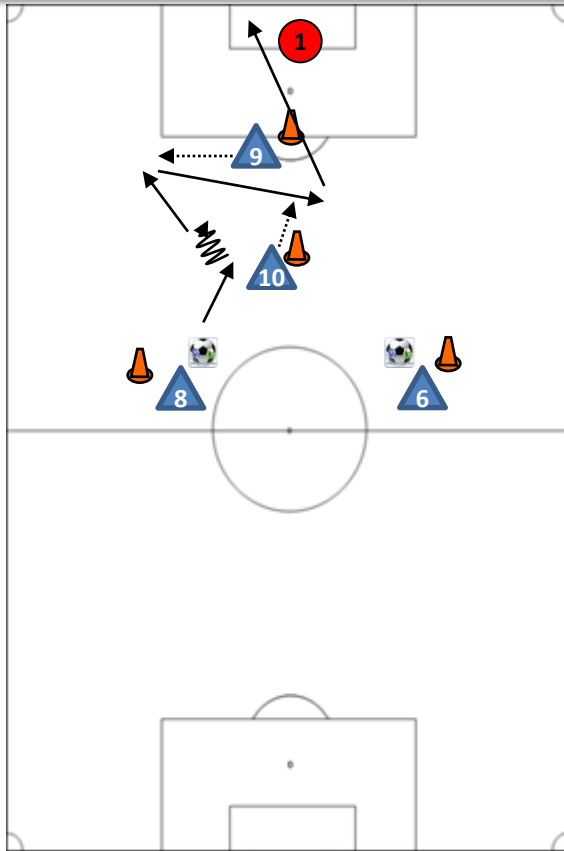
<ul style="list-style-type: none">-Op je voorvoeten staan-Sta opengedraaid- Op elke pion voor acties maken- Speel de bal strak in op het verste been- Coach je bal na	
---	--



Variaties

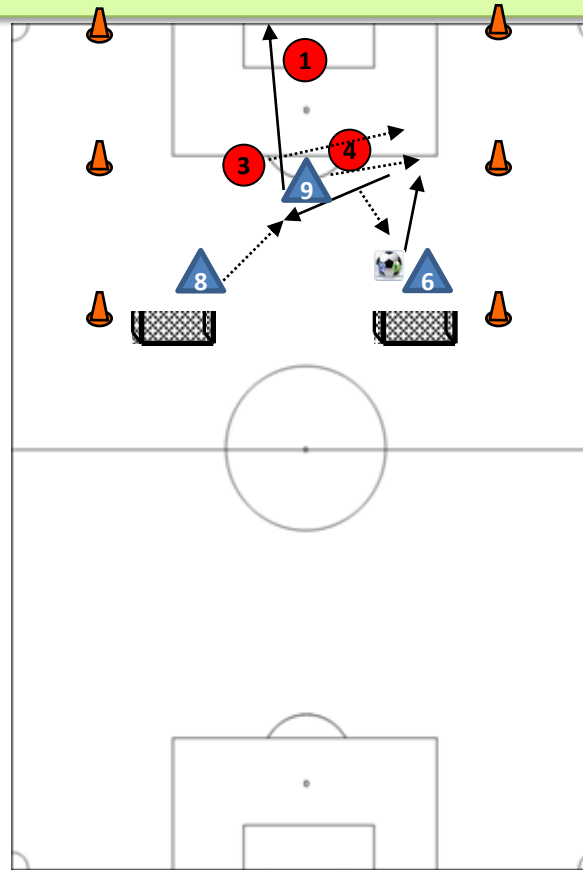
Omschrijving variant A

Bijna dezelfde vorm, alleen draait de 10 nu open, om vervolgens de nummer 9 in te spelen. Van belang is nu dat de nummer duidelijk aan gaat geven waar hij de bal in het vervolg wil krijgen.



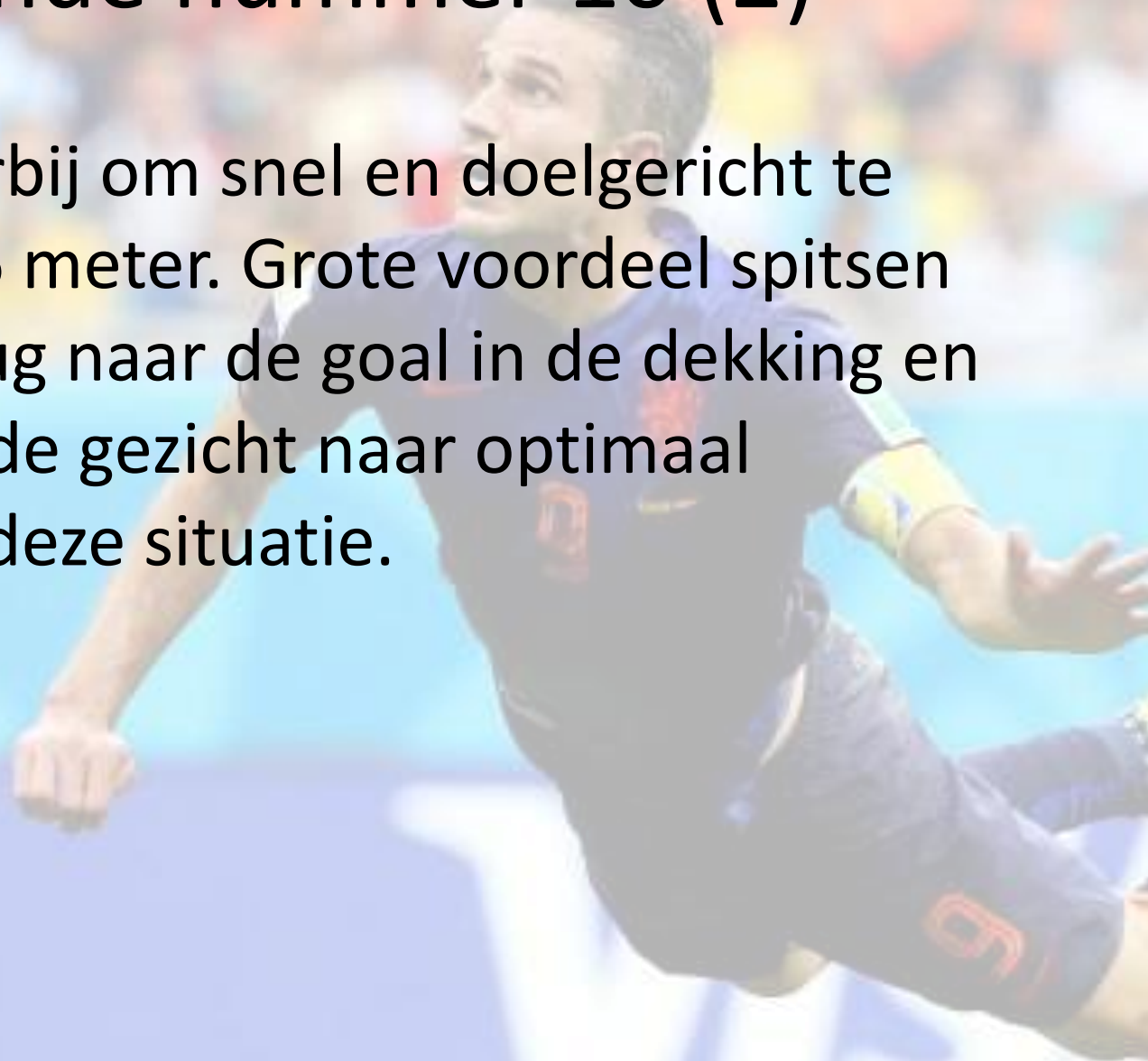
Omschrijving variant B

Bij deze variant wordt er uitgebouwd naar een partijtje 3 tegen 2 + 1, waardoor de getrainde stof onder hoge weerstand uitgevoerd dient te worden. Van belang hierbij is dat er zeer snel gehandeld wordt in de te maken keuzes.



Scorende nummer 10 (2)

Het gaat er hierbij om snel en doelgericht te handelen de 16 meter. Grote voordeel spitsen staan met de rug naar de goal in de dekking en de 10 kan met de gezicht naar optimaal profiteren van deze situatie.



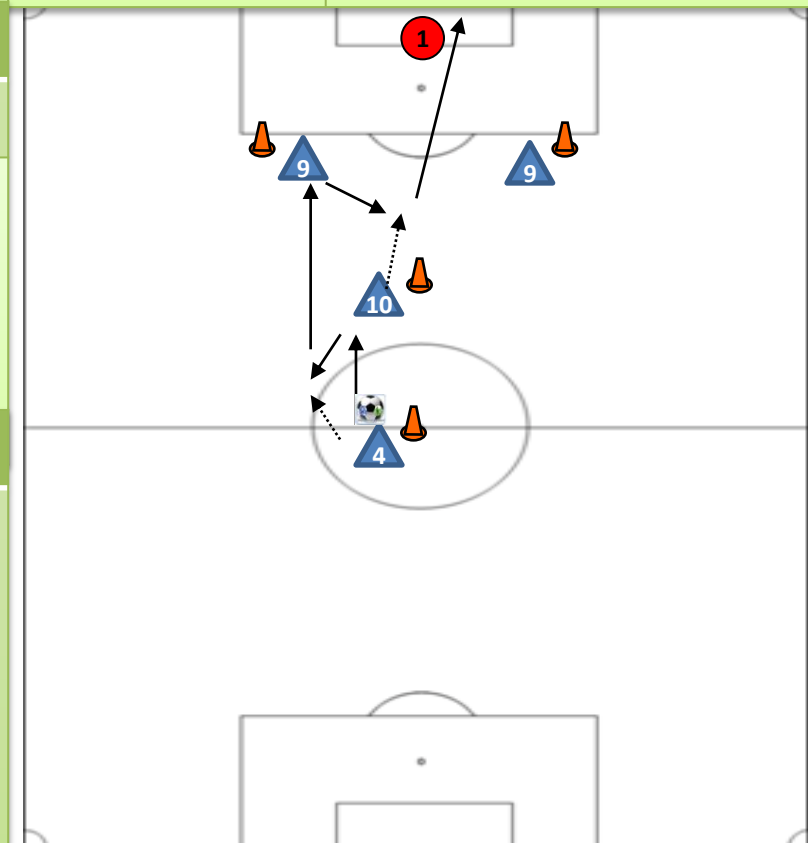
Doelstelling: Verbeteren van het scoren vanuit de kaats door de nummer 10

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
Nummer 4 speelt de bal in op de nummer 10, deze kaatst de bal om vervolgens de bal diep op de nummer 9 in te spelen. Die de bal klaar legt voor de nummer 10. Die vervolgens probeert te scoren op de grote goal.	

Aantal spelers	
Grote veld	Niveau van de groep
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	
Aantal ballen	1
Aantal doelen	

Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-De nummer 10 open laten draaien. - De ruimtes groter maken	- De ruimtes kleiner maken.



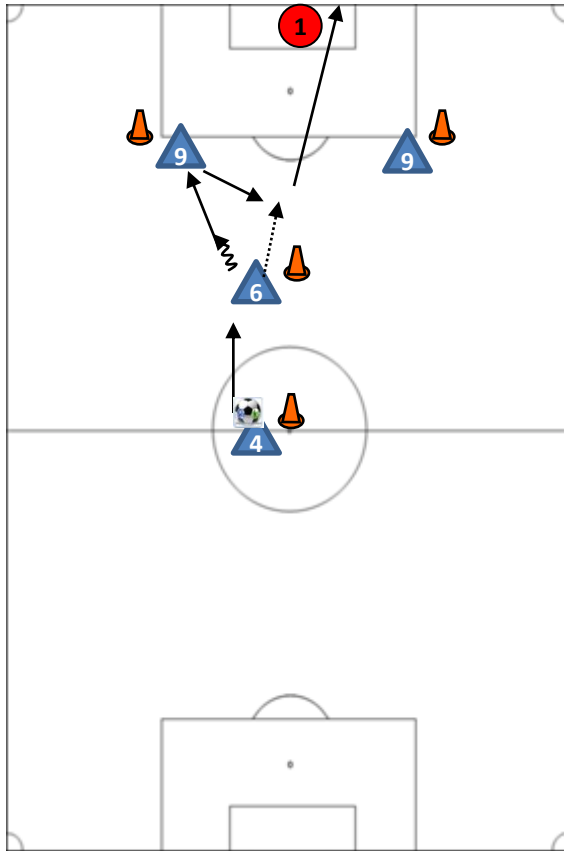
Coaching	
- spelers moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin dat spelers oog-contact houden. - Het aantal balcontacten afhankelijk van het niveau. -Nauwkeurigheid bij het inspelen en afleggen (hoge balsnelheid en concentratie).	



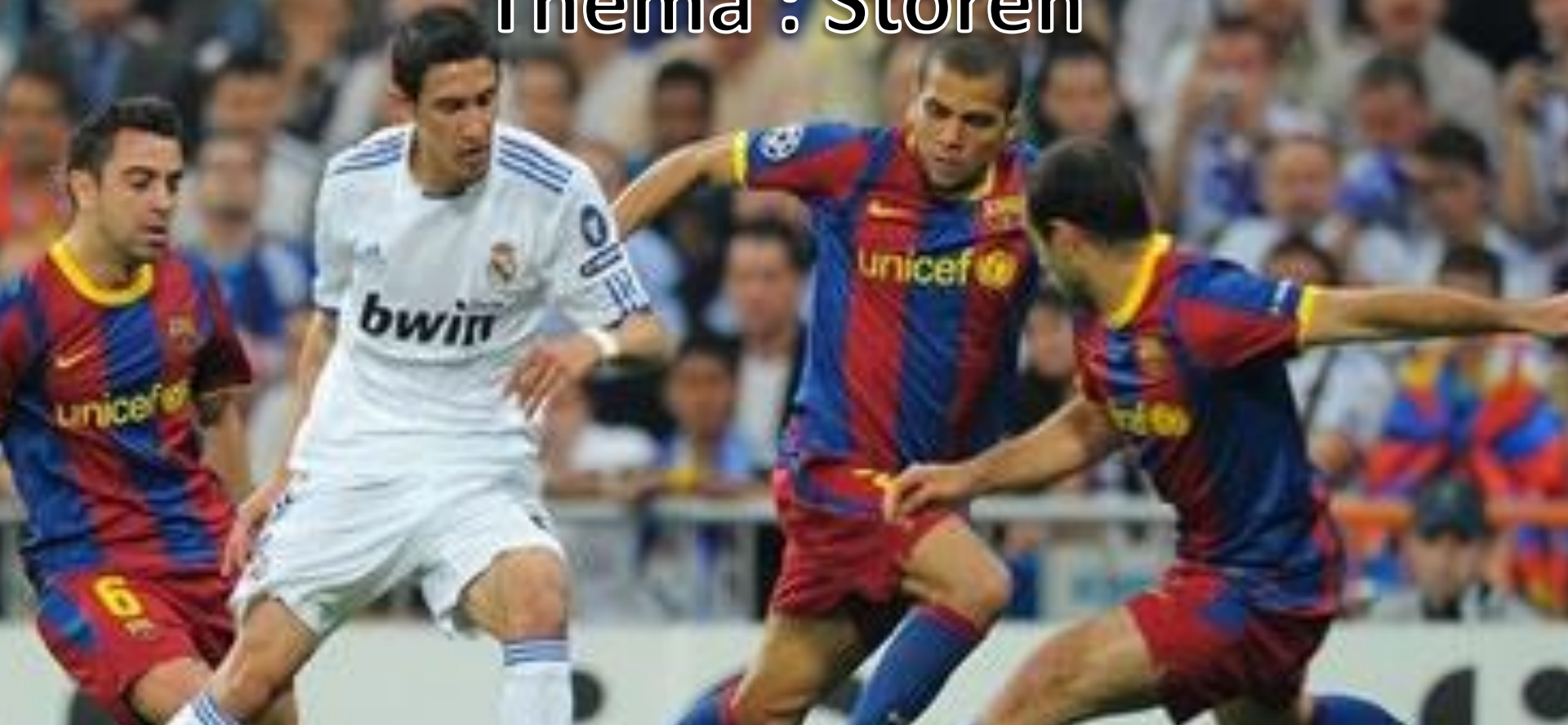
Variaties

Omschrijving variant A

De nummer 10 draait hier de bal open. Om vervolgens direct door te bewegen.



Thema : Storen



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

jeugdvoetbalopleiding.nl

Inhoudsopgaven

Titel	Pagina
1 tegen 1 duel	220
1 tegen 2 duel	223
2 tegen 3 duel	226
3 tegen 5 duel	229
4 tegen 6 + 1 duel	232
5 tegen 7 + 1 duel	235
6 tegen 7 + 1 duel	237
7 tegen 7 + 1 duel	239
7 tegen 8 + 1 duel	241



1 tegen 1 duel

Ook bij het verdedigen op tegenstanders helpt, komt de 1 op 1 naar voren. Het doel van deze 1 op 1 dat we de verdedigende speler leren te verdedigen. Hoe staan we? Wanneer proberen we de bal te veroveren? Wat willen we voorkomen?

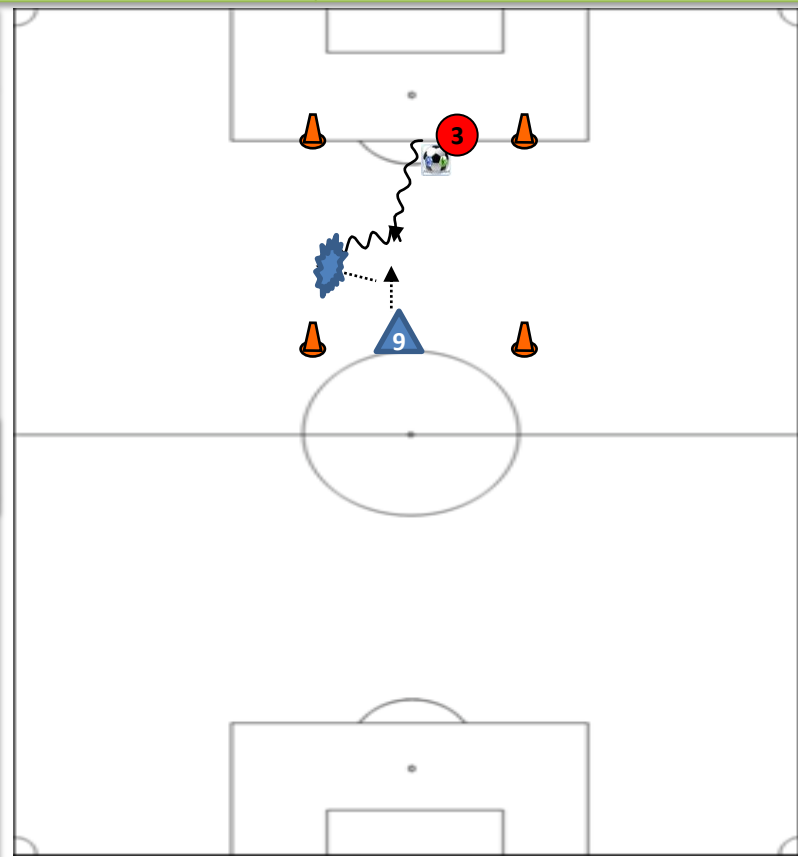
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	
1 tegen 1 waarbij 1 spelers met de bal begint, door de bal in te dribbelen, de andere speler probeert hier druk op te zetten. Wanneer hij de bal verovert probeert hij de bal over de achterlijn te dribbelen.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	10 bij 5 4 1 gele, 1 rode 1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> -Ruimte kleiner maken - 1 tegen 1 + 1 van de vorm maken waardoor de balbezittende partij samenwerkt met de keeper. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ruimte groter maken -De verdediger de bal over alle lijnen laten uitdribbelen - Toevoegen van goaltjes Variant A

Coaching

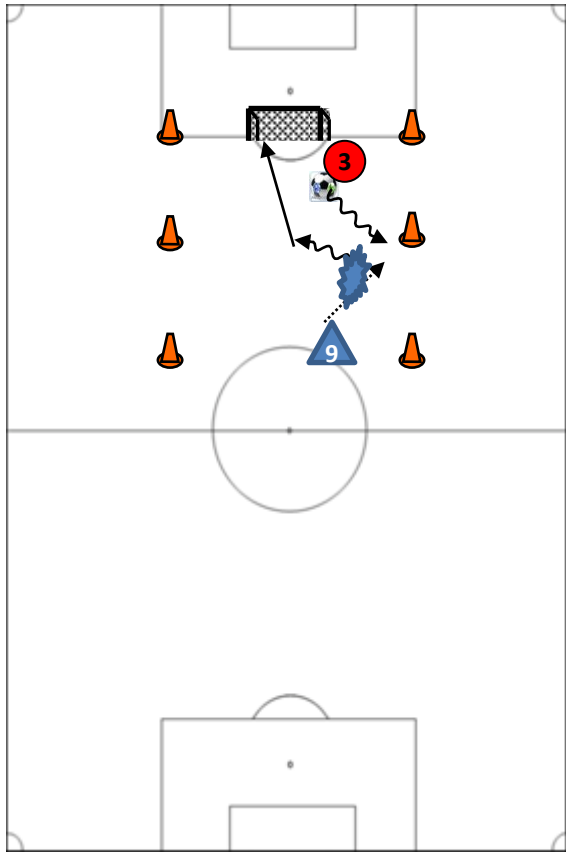
<ul style="list-style-type: none"> -Hou de tegenstander voor - Dwing de tegenstander een zijkant op - Zorg er voor dat de bal alleen achteruit kan 	
---	--



Variaties

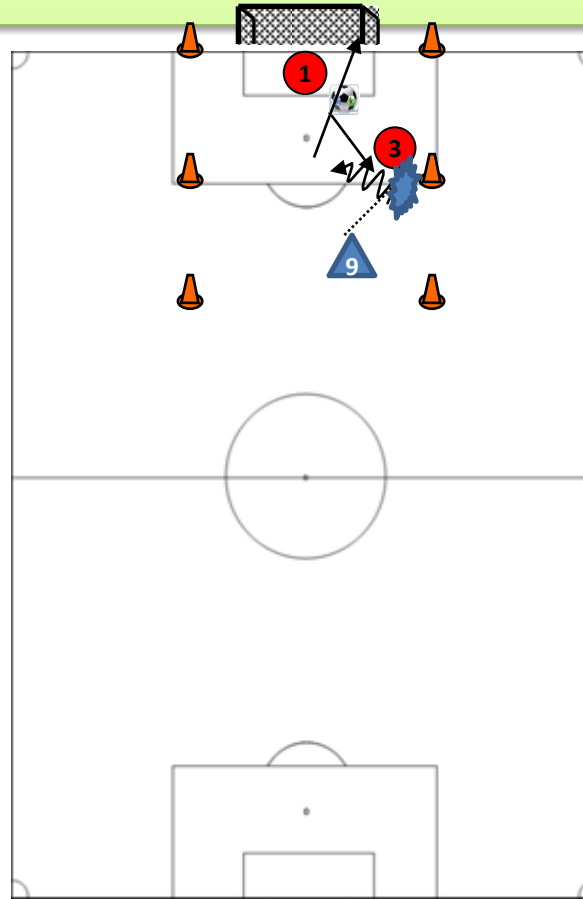
Omschrijving variant A

Zelfde vorm, alleen heeft de balbezittende partij nu een goal in zijn rug. Waardoor als de bal afgepakt is er afgerond kan worden op de goal.



Omschrijving variant B

In principe dezelfde vorm als de voorgaande vormen, echter is er nu een keeper toegevoegd aan de bal bezittende partij, waardoor er eigenlijk een 1 tegen 2 gespeeld kan worden.



1 tegen 2 duel

De uitbreiding na de 1 tegen 1 is de 2 tegen 1. Storen begint namelijk voorin, over het algemeen is het eerste stoor moment van de nummer 9 richting de nummer 3 of 4 van de tegenstander. In deze vorm leer je de nummer 9 zo te lopen dat hij de bal door de as steeds onmogelijkmaakt.

Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten door de nummer 9. Benodigheden

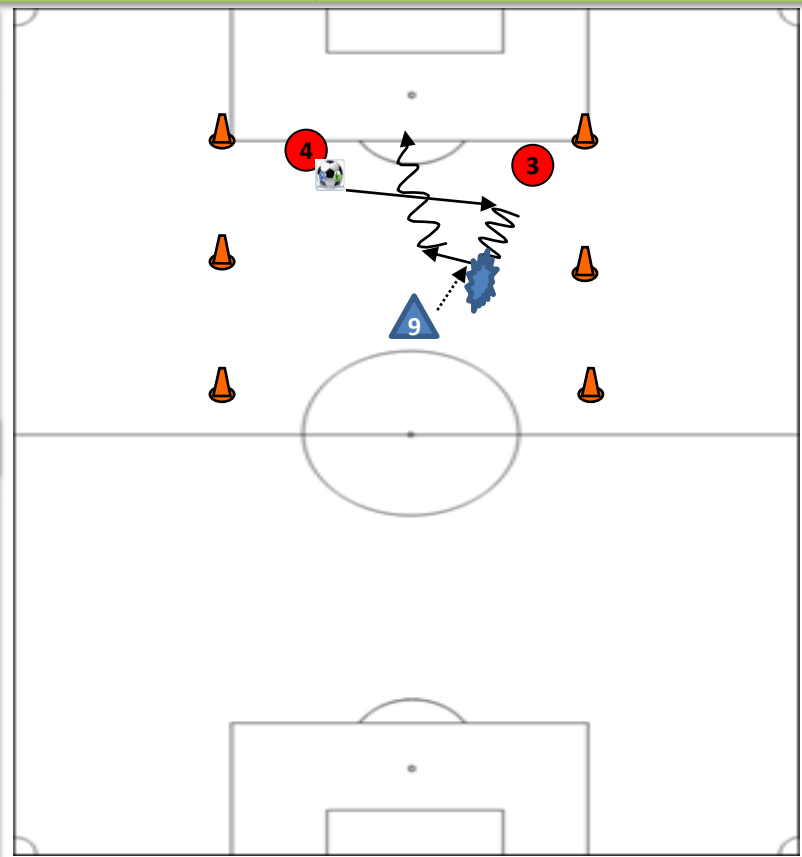
Leeftijdsgroepen	F E D C	Aantal spelers	
1 tegen 2 lijndribbel. De verdediger tracht de tegenstanders tegen te houden door zijn tegenstanders steeds de weg te belemmeren.		Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	15 bij 10 6 3 1 1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> -Een keeper toevoegen aan de balbezittende partij. - De ruimte groter maken. 	<ul style="list-style-type: none"> -De ruimte kleiner maken - Een extra speler toevoegen en deze als nummer 10 laten spelen.

Coaching

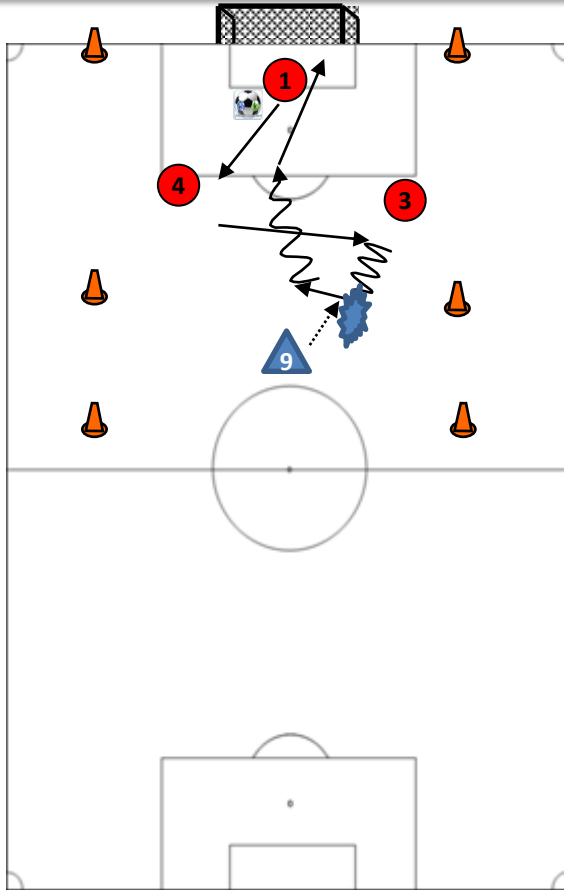
<ul style="list-style-type: none"> -Hou de tegenstander voor - Dwing de tegenstander een zijkant op - Zorg er voor dat de bal alleen achteruit kan 	
---	--



Variaties

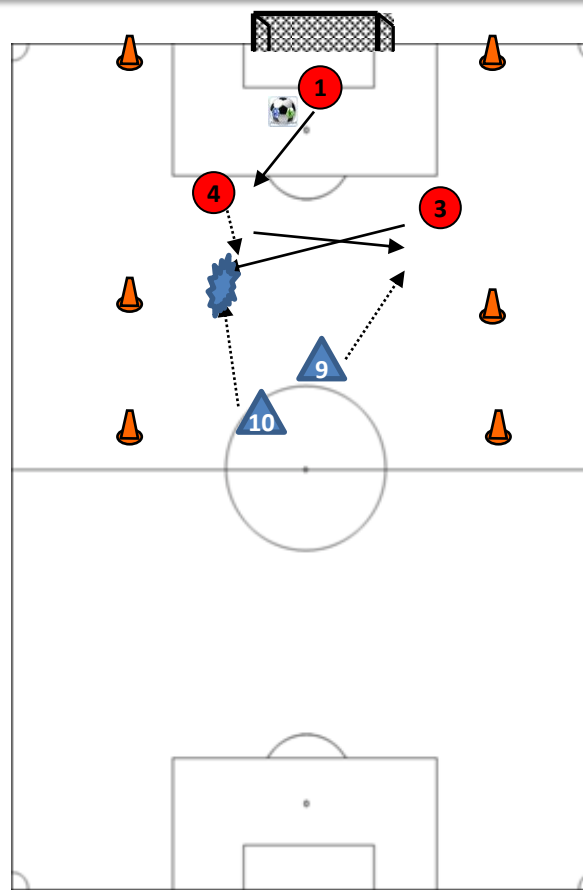
Omschrijving variant A

Bij deze variant is er een keeper toegevoegd aan de balbezittende partij. Waardoor deze een extra afspeler mogelijkheid krijgen. En de mogelijk zich voetballend onder de druk uit te spelen makkelijker word.



Omschrijving variant B

In deze variant word er een 2 tegen 2 + 1 gespeeld, hierbij is de samenwerking tussen de nummer 9 en 10 van groot belang. Hoe loopt de nummer 9 in een lje of frontaal?



2 tegen 3

Zoals je kunt zien word er tijdens het storen veel gebruik gemaakt van vormen waarbij het te coachen team in een ondertal is. Dit doen wij omdat dit in de beginfase eigenlijk ook altijd zo is. Bij deze vorm, draait het om de samenwerking tussen de 9 en 10. De 9 zal in deze vorm in een boogje lopen. Waardoor hij de passlijn naar de nummer 5 afsluit en de bal dus naar een kant dwingt.

Doelstelling: Het verbeteren van de samenwerking tussen de 9 en 10 tijdens het druk zetten op tegenstanders helpt

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	E D C
2 tegen 3 lijndribbel. Het niet te coachen team begint steeds met de bal en tracht deze over de lijn heen te dribbelen. Het te coachen team probeert dit te voorkomen, op het moment dat zij de bal veroveren,	Proberen zij zelf de bal over de lijn heen te dribbelen.

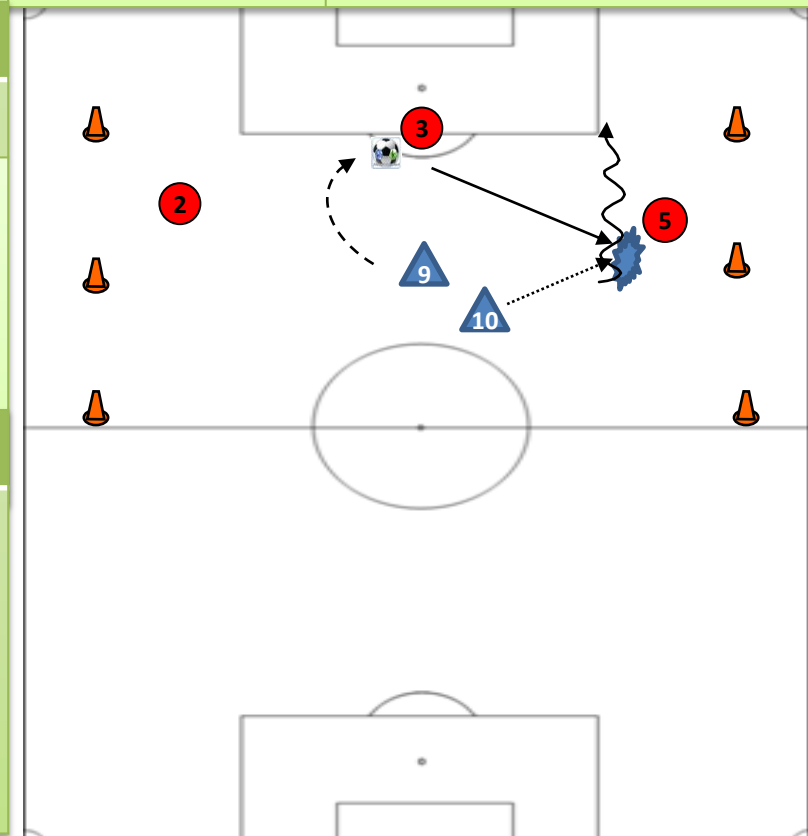
Aantal spelers	
Grote veld	20 bij 25
Aantal pionnen	6
Aantal hesjes	5
Aantal ballen	1
Aantal doelen	

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> -De ruimte groter maken - Een 2 tegen 4 situatie maken - Een goal in de rug van de drukzettende partij plaatsen 	<ul style="list-style-type: none"> -De ruimte kleiner maken

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> -10 let goed op de loop actie van de nummer 9. - Geef elkaar rug dekking - Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan. - Dwing je tegenstander een kant op. - Dwing de tegenstander achteruit. 	
---	--



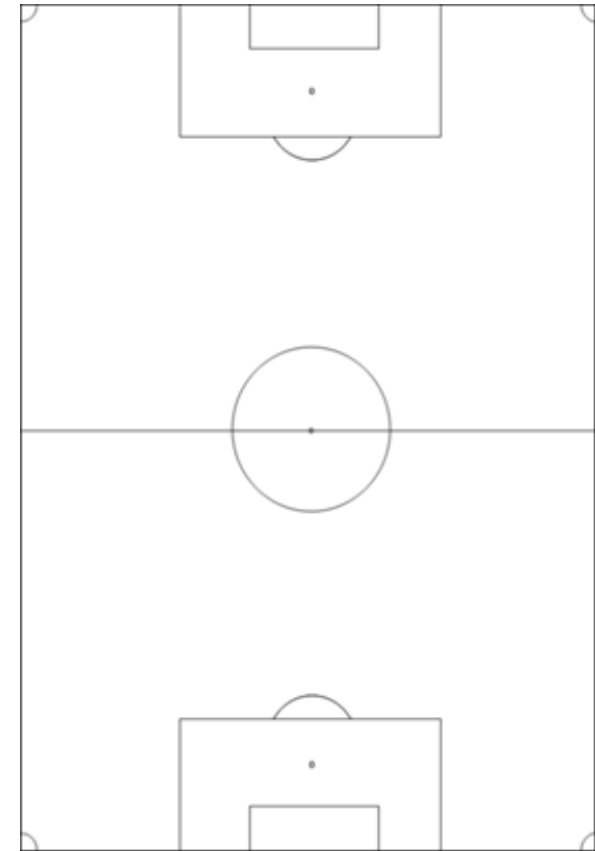
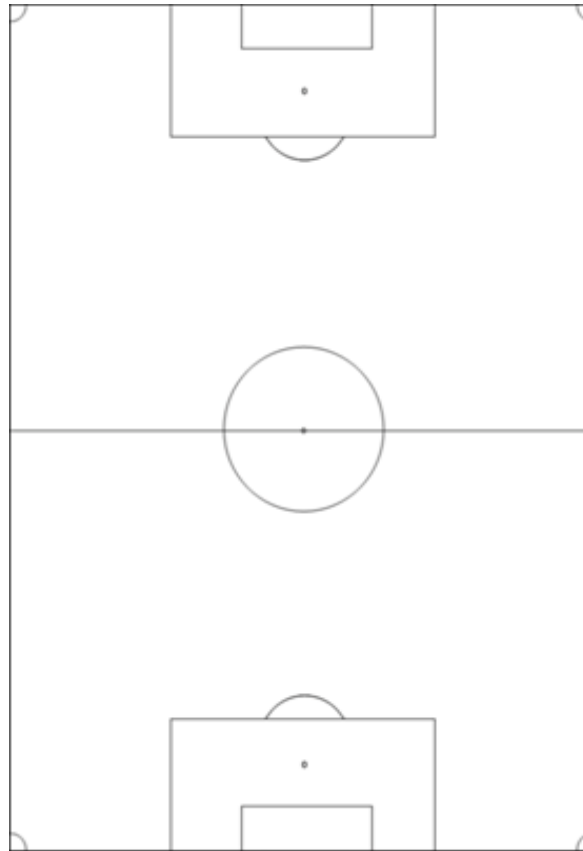
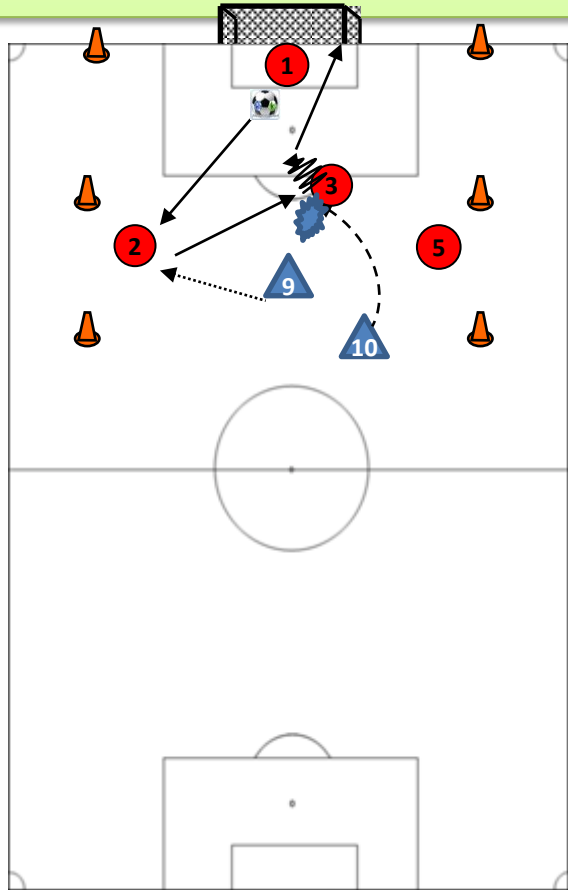
Variaties

Omschrijving variant A

Tijdens deze vorm, word er een keeper bij het niet te coachen team toegevoegd. Wat ervoor zorgt dat wanneer de bal veroverd word er direct gescoord kan worden.

Omschrijving variant B

Omschrijving variant C



3 tegen 5

Bij het spelen van een 3 tegen 5, word het goed vastzetten van de tegenstander in de hoek een stuk cruciaal. Van belang hierbij is dat het drietal goed communiceert en momenten gaat herkennen om zijn tegenstander vast te zetten. In deze vorm is gebruik gemaakt van 7,9 en 11. Het kan natuurlijk ook de 9 in samenwerking met de 10 en 8 zijn.

Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstanders helpt door de nummer 7, 9 en 11.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
3 tegen 5 lijndribbel. Beide teams scoren door over de aan hun aangewezen lijn heen te dribbelen.	

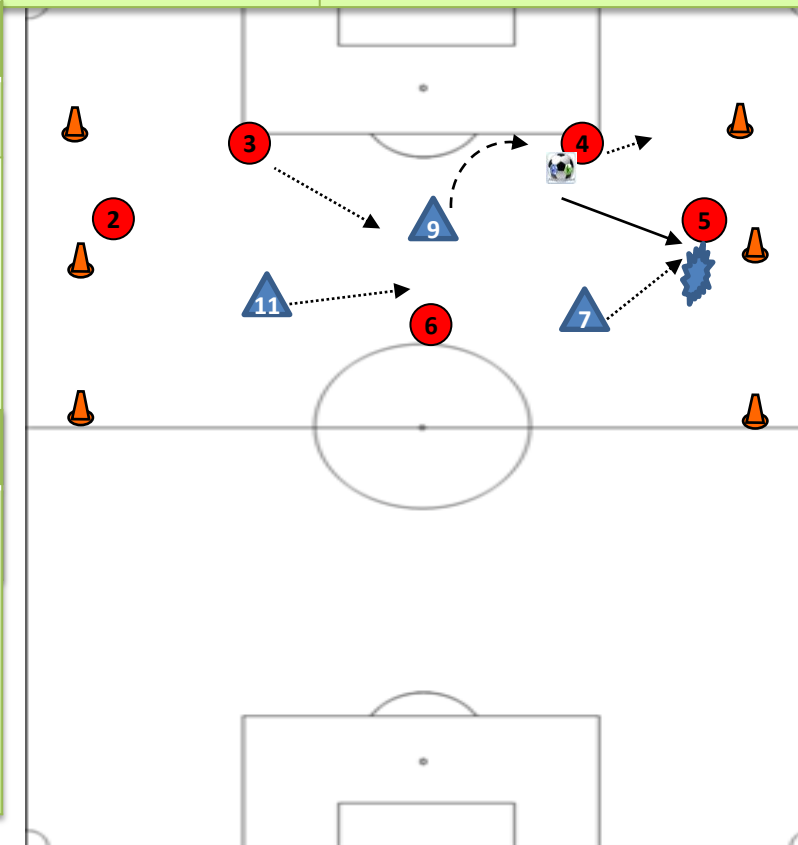
Aantal spelers	
Grote veld	25 bij 30 meter
Aantal pionnen	6
Aantal hesjes	5 geel, 3 rood
Aantal ballen	1
Aantal doelen	

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-De ruimte groter maken.- Een goal in de rug van het te coachen team plaatsen- Een keeper in de rug van het niet te coachen team plaatsen.	<ul style="list-style-type: none">-De ruimte kleiner maken.

Coaching

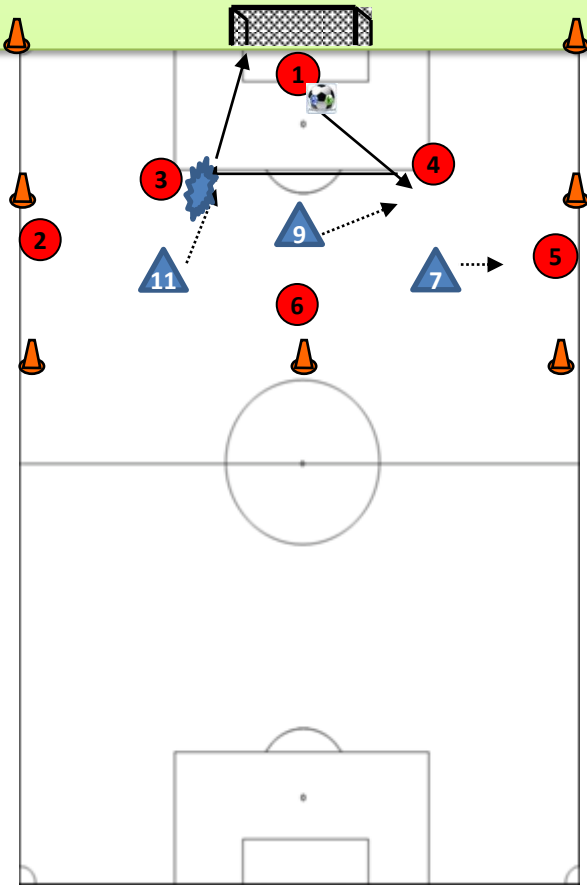
<ul style="list-style-type: none">-Geef elkaar rug dekking- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan.- Dwing je tegenstander een kant op.- Dwing de tegenstander achteruit.	
---	--



Variaties

Omschrijving variant A

Bij deze vorm is er een keeper toegevoegd aan het niet te coachen team, waardoor er een wedstrijd echte situatie ontstaat en het niet te coachen team de bal ook achteruit kan spelen.



4 tegen 6 + 1

Bij de 4 tegen 6 word voor het eerst kennis gemaakt met het druk zetten doormiddel van twee linies. De 10 word namelijk toegevoegd aan het te coachen team. De 10 is tijdens het druk zetten een belangrijke speler, wat laat je hem namelijk doen? Doorstappen bij de spits schaduwen of juist een man oppakken op het middenveld. In deze vorm pakt de 10 een man op.

Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstander helpt.

Benodigheden

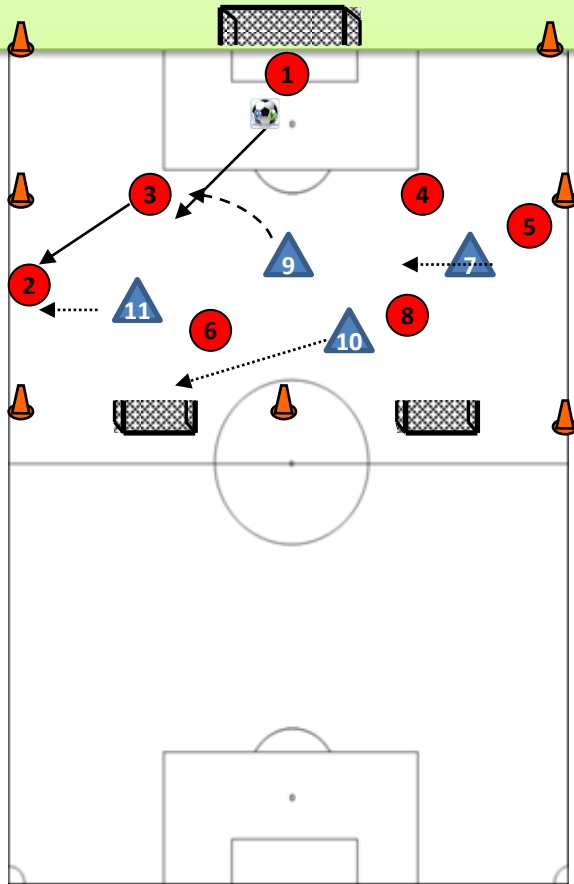
Leeftijdsgroepen	D C B A
4 tegen 6 +1. Het niet te coachen team krijgt steeds de bal uit en probeert te scoren door over de lijn heen te dribbelen. Het te coachen team probeert de bal te veroveren, en zo snel mogelijk af te ronden op de goal.	
Methodische stappen	
Moeilijker maken	Makkelijker maken
-5 tegen 7 + 1 spelen. -Niet te coachen af laten ronden in goaltjes (variant A). - Het veld groter maken.	-5 tegen 6 + 1 spelen. - Het veld kleiner maken.
Coaching	
-10 let goed op de loop actie van de nummer 9. - Geef elkaar rug dekking - Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan. - Dwing je tegenstander een kant op. - Dwing de tegenstander achteruit.	



Variaties

Omschrijving variant A

Tijdens deze variant worden er 2 kleine goals aan de vorm toegevoegd, die ervoor zorgen dat de 7 en 11 leren te verdedigen met ruimte in de rug. Wat ervoor zorgt dat het scoren van het niet te coachen team makkelijker word.



5 tegen 7 + 1

Bij de 5 tegen 7 is het doel om de tegenstander vast te leren zetten in een hoek met behulp van de nummer 6 en 8. Waarbij deze steeds een middenvelder vrij laten. Deze zal dan geschaduwd moeten worden door de nummer 7 of 11.

Doelstelling: Het verbeteren van de samenwerking tussen de 7,9,11,6 en 8 tijdens het druk zetten op tegenstanders helft.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	C B A
5 tegen 7 + 1. Het te coachen team probeert bal zo snel mogelijk te veroveren en af te ronden in de grote goal. Het niet te coachen team tracht de bal vrij te krijgen om vervolgens af te ronden in een van de twee	Kleine goaltjes.

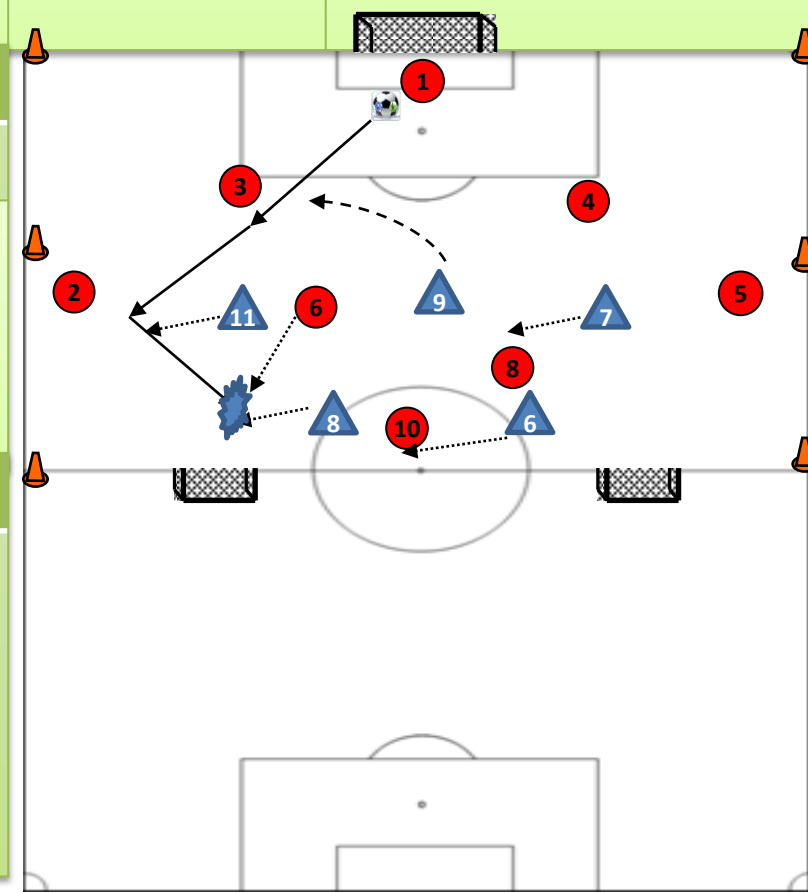
Aantal spelers	
Grote veld	45 bij 40
Aantal pionnen	6
Aantal hesjes	12
Aantal ballen	8
Aantal doelen	1 grote goal, 2 cl goals

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
Een 9 aan het niet te coachen groep toevoegen.	-De twee kleine goaltjes weg halen en er een lijndribbel van maken. -

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> -10 let goed op de loop actie van de nummer 9. - Geef elkaar rug dekking - Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan. - Dwing je tegenstander een kant op. - Dwing de tegenstander achteruit. 	
---	--



6 tegen 7 + 1

De 6 tegen 7 + 1 is de uitbreiding van de 5 tegen 7 + 1. Het wordt eigenlijk makkelijker voor het te coachen team. Echter zijn hier weer andere facetten trainbaar. De nummer 10 wordt namelijk toegevoegd aan de groep. Waardoor doorschuiven mogelijk gemaakt wordt.

Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstanders helpt, waarbij de 9 horizontaal druk zet.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	C B A
6 tegen 7 + 1. Het te coachen team scoort op de grote goal en het niet te coachen team scoort op de twee kleine goaltjes.	

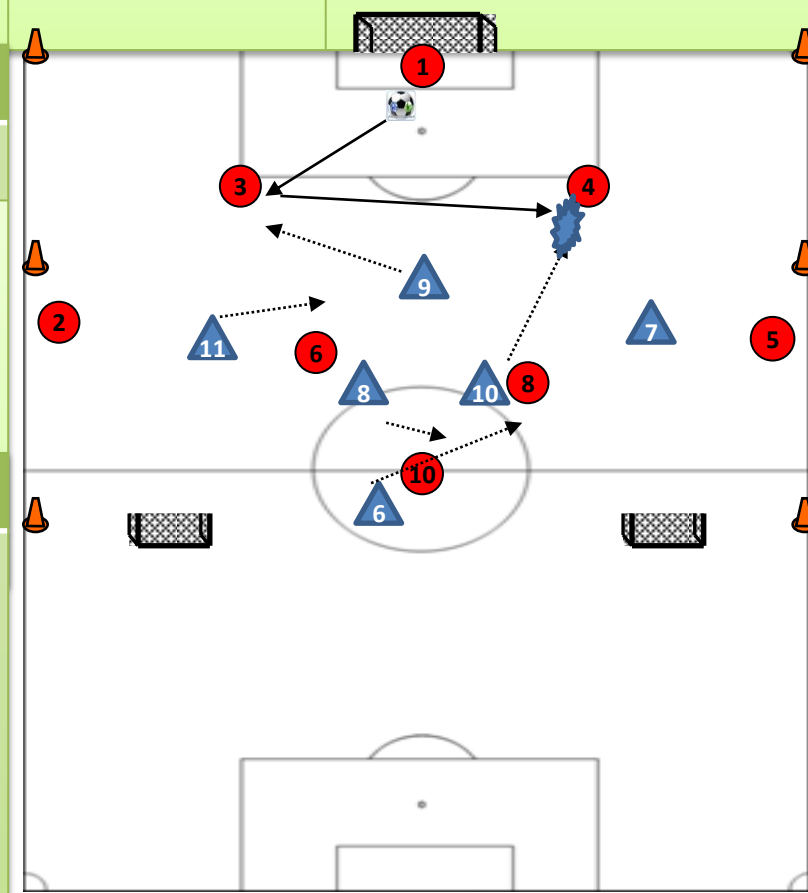
Aantal spelers	
Grote veld	55 bij 45
Aantal pionnen	6
Aantal hesjes	13
Aantal ballen	8
Aantal doelen	1 grote goal en twee cl goaltjes

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-een nummer 9 aan het niet te coachen groep toevoegen.-De ruimte groter maken- De 2 kleine goaltjes vervangen door een grote goal.	<ul style="list-style-type: none">-De ruimte kleiner maken- De twee kleine goaltjes weghalen en er een lijndribbel van maken.

Coaching

<ul style="list-style-type: none">-10 let goed op de loop actie van de nummer 9.- Geef elkaar rug dekking- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan.- Dwing je tegenstander een kant op.- Dwing de tegenstander achteruit.	
---	--



7 tegen 7 + 1

Bij deze 7 tegen 7 word voor het eerst kennisgemaakt in het verdedigen in drie linies. Dit vergt nog veel meer communicatie en er is zeer veel ruimte voor tactische impulsen. Zo kan je het doorstappen van de nummer 3 of 4 trainen, of het trainen van het doorstappen van de nummer 10. In de uitgebeelde training doen we het beide.

7 tegen 8 + 1

In deze vorm heeft het niet te coachen team weer een over tal, Voor het te coachen team is er nu de keuze te maken, zakken we uit zodat de tegenstander niet vooruit kan, of zetten we hoge druk en dwingen we de tegenstander hierdoor tot maken van fouten.

Doelstelling: Het verbeteren van het druk zetten op tegenstanders helpt

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	C B A
7 tegen 8 + 1. Het te coachen team probeert de bal zo snel mogelijk te veroveren en af te ronden op de grote goal. Het niet te coachen team start steeds met de bal en probeert zo snel mogelijk te scoren op de kleine goaltjes	

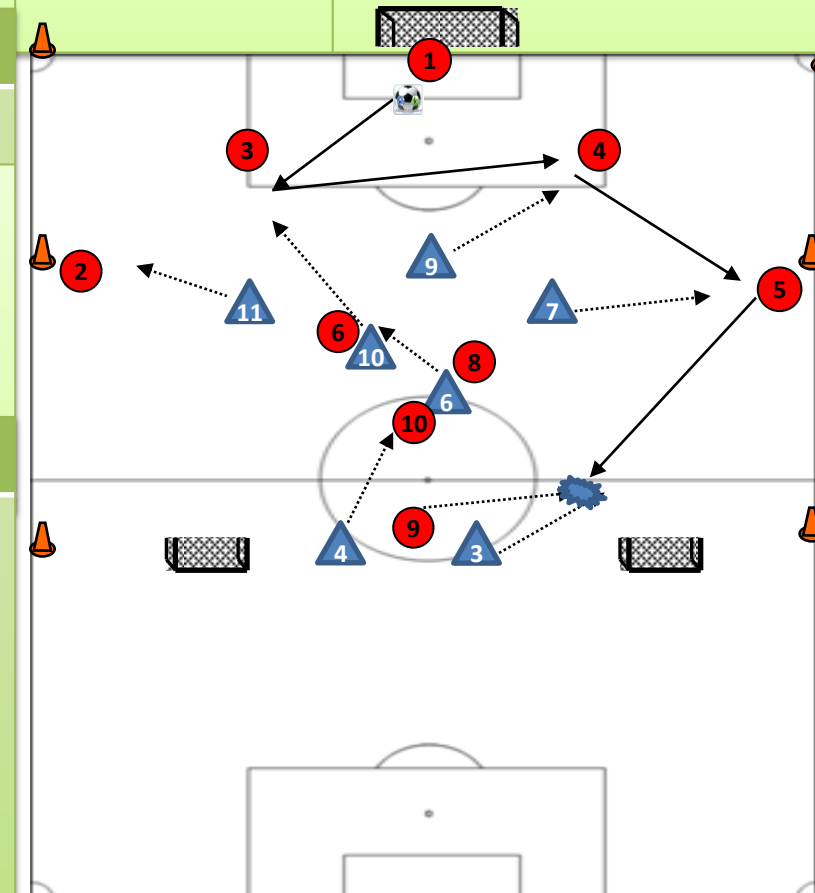
Aantal spelers	
Grote veld	65 bij 55
Aantal pionnen	6
Aantal hesjes	15
Aantal ballen	8
Aantal doelen	1 grote goal, 2 cl doeltjes

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none">-Veld groter maken- Een derde kleine goal aan de vorm toevoegen.	<ul style="list-style-type: none">-Het veld kleiner maken- 1 van de cl doeltjes weghalen en de overgebleven goal in de as zetten.

Coaching

<ul style="list-style-type: none">-10 let goed op de loop actie van de nummer 9.- Geef elkaar rug dekking- Zorg ervoor dat de bal niet vooruit kan.- Dwing je tegenstander een kant op.- Dwing de tegenstander achteruit.	
---	--



Thema : Doelpunt voorkomen



Jeugdvoetbalopleiding
iedere speler verdient een goede opleiding

www.jeugdvoetbalopleiding.nl

jeugdvoetbalopleiding.nl

Doelpunt voorkomen.

Inhoudsopgave	
Titel	Pagina
1+1 tegen 1 duel	244
2+keeper tegen 2 duel	247
3+keeper tegen 2 duel	247
4+keeper tegen 3 training	250
4+keeper tegen 4 vorm	253
4+keeper training	256
5+keeper tegen 4 partijvorm	259
5+keeper tegen 5 partijvorm	262
6+keeper tegen 5 partijvorm	265
6+keeper tegen 6 partijvorm	268
6+keeper tegen 6 partijvorm	274
Partijvorm 6 + keeper tegen 6	277
Partijvorm 6 tegen 6 + keepers	280



1 + 1 tegen 1 duel

A soccer goalkeeper in a yellow jersey is diving to catch a ball in front of a goal. The goalkeeper is wearing white gloves and is positioned in the center of the frame. The goal net is visible in the background, and the ball is in the air near the goalkeeper's hands. The text '1 + 1 tegen 1 duel' is overlaid on the top part of the image.

Ook bij het thema doelpunt voorkomen, word weer begonnen met de kleinste vorm. Deze keer word er een 1 + 1 tegen 1 gespeeld. Waarbij de samenwerking tussen verdediger en keeper van groot belang is. De aanvallende speler begint hier steeds met de bal en probeert zo snel mogelijk te scoren.

Doelstelling: 1 tegen 1 situatie verdedigen, kijk goed naar de bal, vervolgens moet je de bal afpakken.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	F E D C B A
1 tegen 1 partijvorm	
Blauw scoort door een lijndribbel over een van de zijlijnen	Rood scoort door te scoren in de goal.

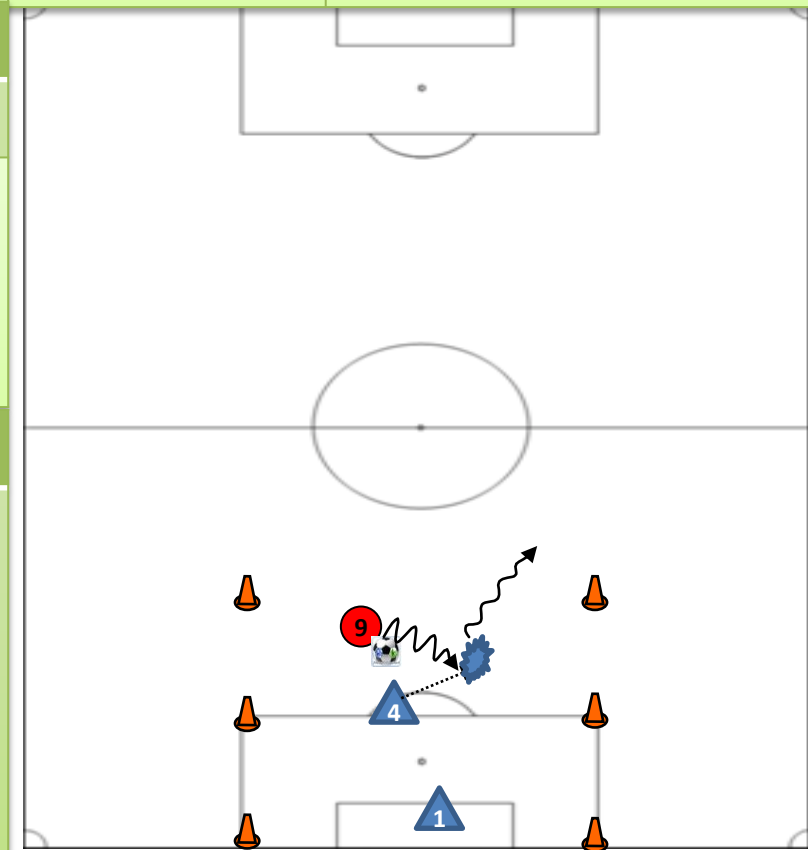
Aantal spelers	3
Grote veld	20 bij 15 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	3
Aantal ballen	1
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
<ul style="list-style-type: none"> - 1 + 1 tegen 2 - Dribbelen alleen over de achterlijn van rood - Scoren in een doeltje 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 + 1 tegen 1.

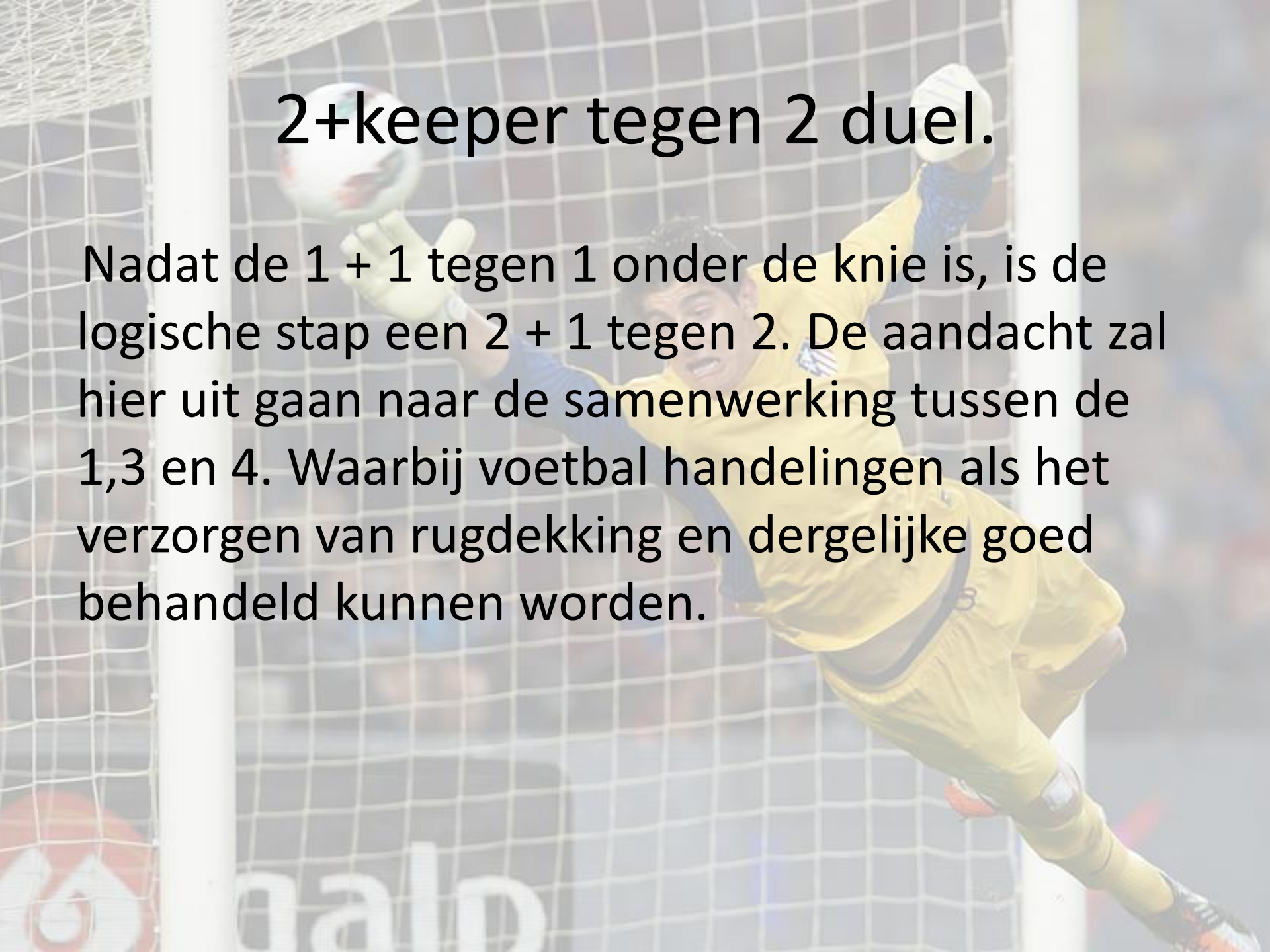
Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Tegenstander naar de zijkant dwingen - Communiceer met je keeper - Hou de tegenstander voor je - Wachten op een fout van de tegenstander 	
---	--



2+keeper tegen 2 duel.

Nadat de 1 + 1 tegen 1 onder de knie is, is de logische stap een 2 + 1 tegen 2. De aandacht zal hier uit gaan naar de samenwerking tussen de 1,3 en 4. Waarbij voetbal handelingen als het verzorgen van rugdekking en dergelijke goed behandeld kunnen worden.



Leeftijdsgroepen	E D C
-Omschrijving van de vorm: - 2 tegen 2 partij vorm waar blauw de goal verdedigt en rood de lijn moet verdedigen. - Je scoort een punt door inmiddels van	de achterlijn te dribbelen en stil te leggen, of rood scoort in de goal.

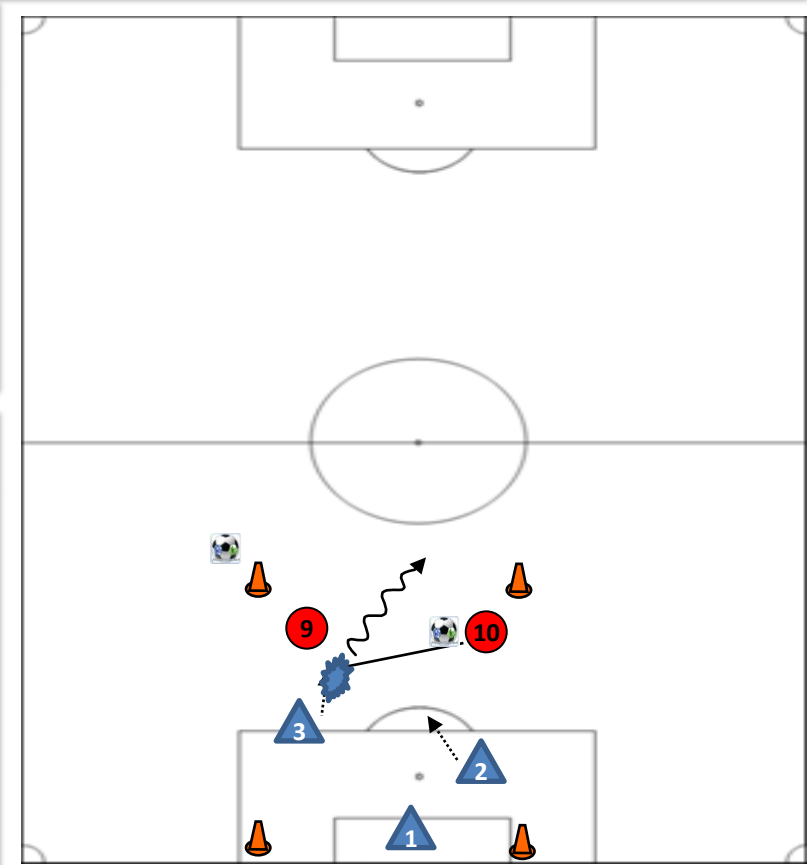
Aantal spelers	5
Grote veld	20 bij 10 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	4
Aantal ballen	3
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
Verdediger erbij zetten.	Aanvaller erbij zetten.

Coaching

<ul style="list-style-type: none"> - Tegenstander naar de zijkant dwingen - Communiceer met je keeper - Hou de tegenstander voor je - Wachten op een fout van de tegenstander 	
---	--



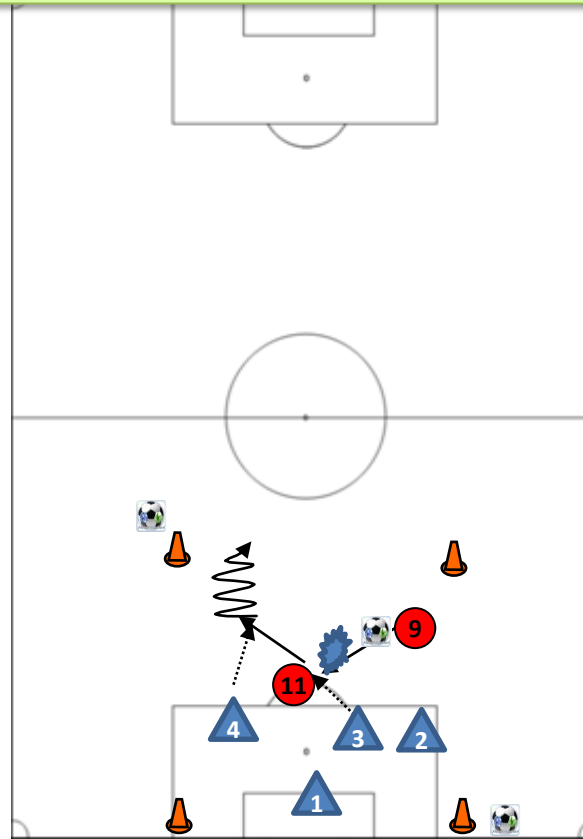
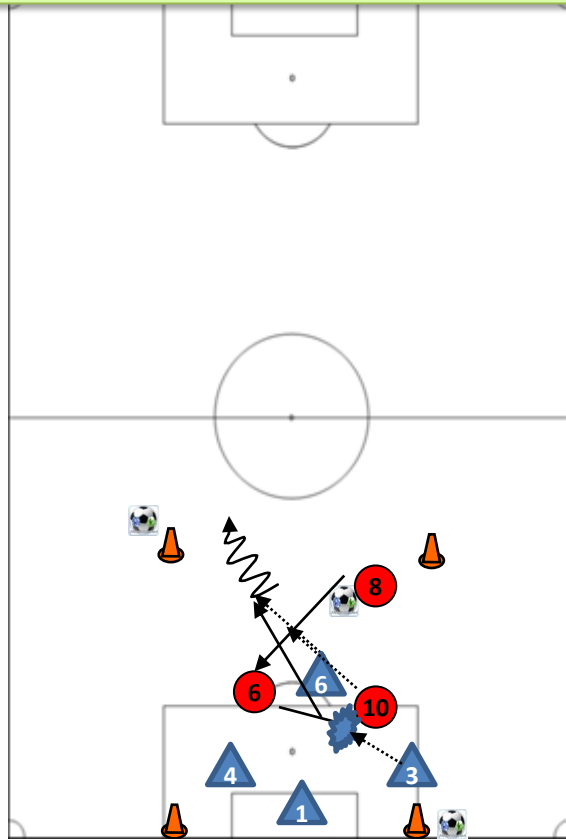
Variaties

Moeilijker.

Makkelijker

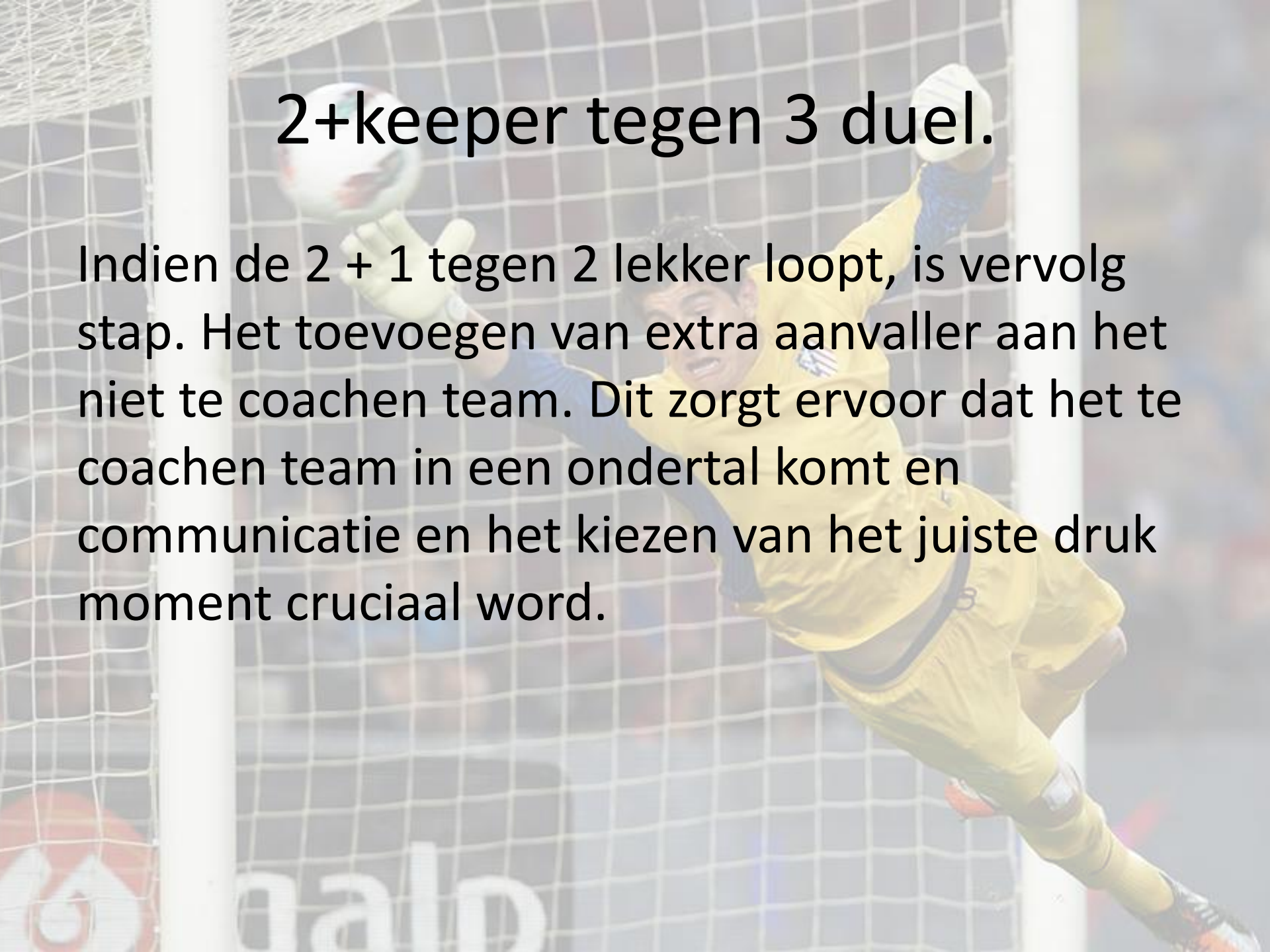
Er wordt een 3 tegen 3 van gemaakt, waardoor de ruimtes kleiner worden en er sneller gehandeld dient te worden. Voor de verdedigers is het een opdracht om goed te kijken wanneer ze de bal willen veroveren.

Het spelen van een 3 tegen 2 zorgt ervoor dat de verdedigende partij een overtal krijgt en dat het verdedigen dus makkelijker zal worden.



2+keeper tegen 3 duel.

Indien de 2 + 1 tegen 2 lekker loopt, is vervolg stap. Het toevoegen van extra aanvaller aan het niet te coachen team. Dit zorgt ervoor dat het te coachen team in een ondertal komt en communicatie en het kiezen van het juiste druk moment cruciaal word.



Doelstelling: Het verbeteren van het instappen en verdedigen van de bal, als de bal veroverd is zet je het spel voort.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	E D C B
-Omschrijving van de vorm: - 3 tegen 2 partijvorm met 1 goal. - Je scoort een punt door inmiddels van	de achterlijn te dribbelen en stil te leggen, of rood scoort in de goal. - Rood neemt steeds uit.

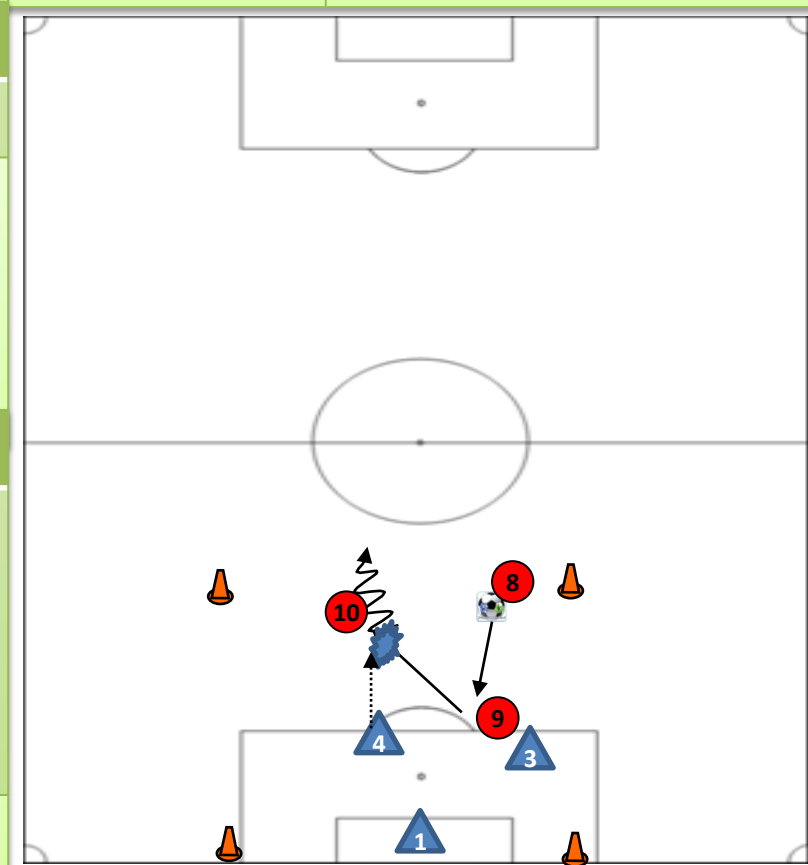
Aantal spelers	7
Grote veld	30 bij 15 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	5
Aantal ballen	3
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Een extra speler toevoegen aan het niet te coachen team. - Het veld groter maken.	-Er een extra verdediger aan toevoegen. - Het veld kleiner maken. - Het te coachen team laten scoren op twee kleine goaltjes.

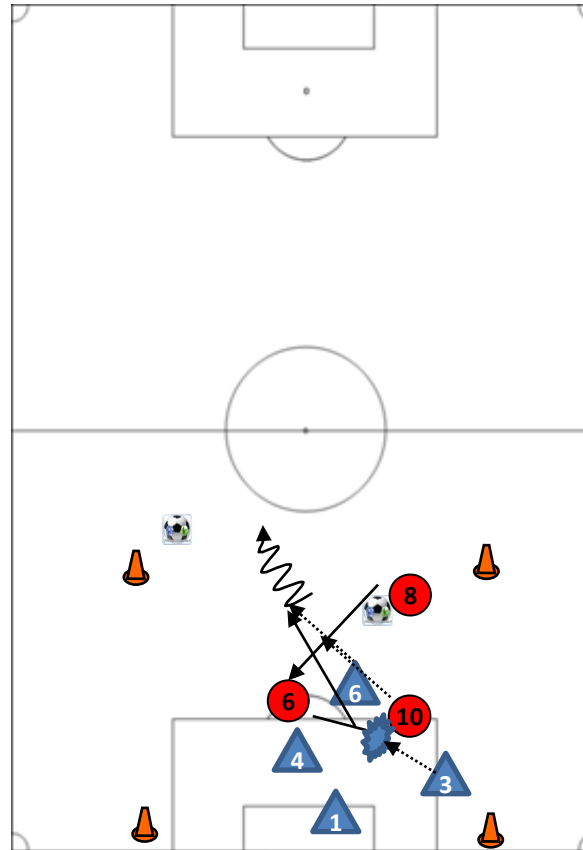
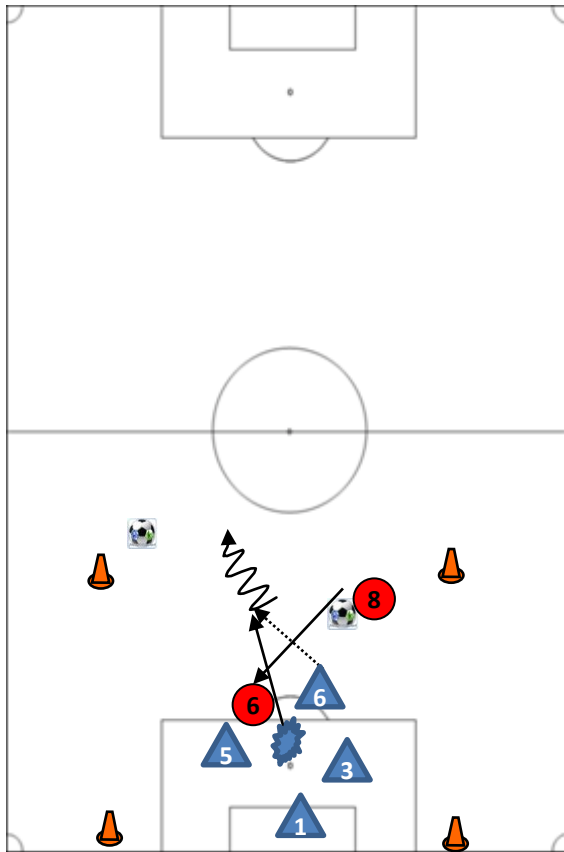
Coaching

- Tegenstander naar de zijkant dwingen - Communiceer met je keeper - Hou de tegenstander voor je - Wachten op een fout van de tegenstander	
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
<p>Verdediger erbij. 3 + 1 tegen 2, dit zal gemakkelijk gaan voor de verdedigers, hierdoor kunnen de verdedigers snel de bal veroveren.</p>	<p>Aanvaller erbij. - Aandachtspunt voor de verdedigers: Maak het veld klein en verdedigd compact. - Stap op het goeie moment in.</p>	



3+1 tegen 4

A soccer goalkeeper in a yellow jersey is diving to catch a ball in front of a goal. The background is a blurred stadium.

De 3 + 1 tegen 4 vorm. Is de vorm waar het niet te coachen team voor het eerst in 2 linies te spelen komt. Er zal dus nu een keuze gemaakt moeten worden door de verdedigende linie. Stappen we door op het moment dat de bal eruit gehaald word of niet? Waar willen we de bal veroveren? Hoe zorgen we ervoor dat de tegenstander niet tot kansen komt?

Doelstelling: Het verbeteren van het instappen en verdedigen van de bal, als de bal veroverd is zet je het spel voort.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
-Omschrijving van de vorm: - 4 tegen 4 partijvorm met 1 goal. - Je scoort een punt door inmiddels van	de achterlijn te dribbelen en stil te leggen, of rood scoort in de goal. - Rood neemt steeds uit

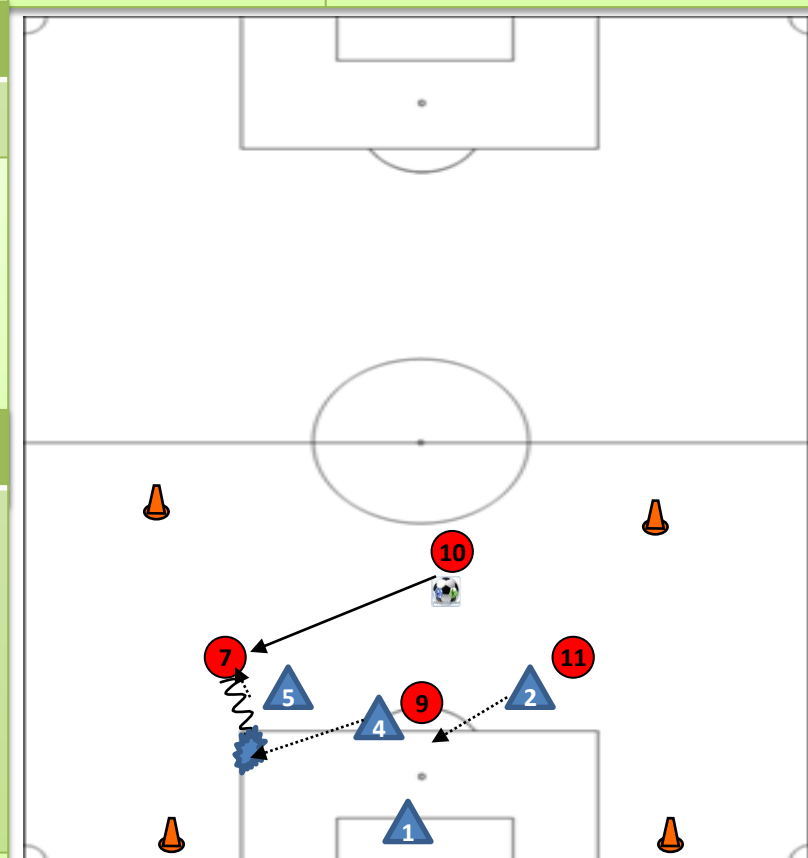
Aantal spelers	9
Grote veld	30 bij 40 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	5
Aantal ballen	3
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Een extra aanvaller aan het niet te coachen team toevoegen. - Het veld groter maken. -	-Een extra verdediger toevoegen aan het te coachen team. - Het veld kleiner maken. -Goaltjes plaatsen in plaats van een lijn dribbel.

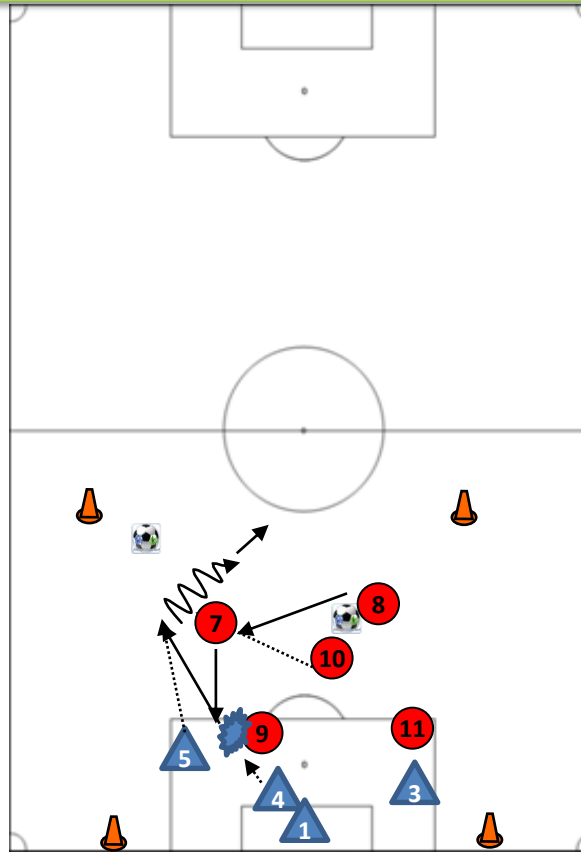
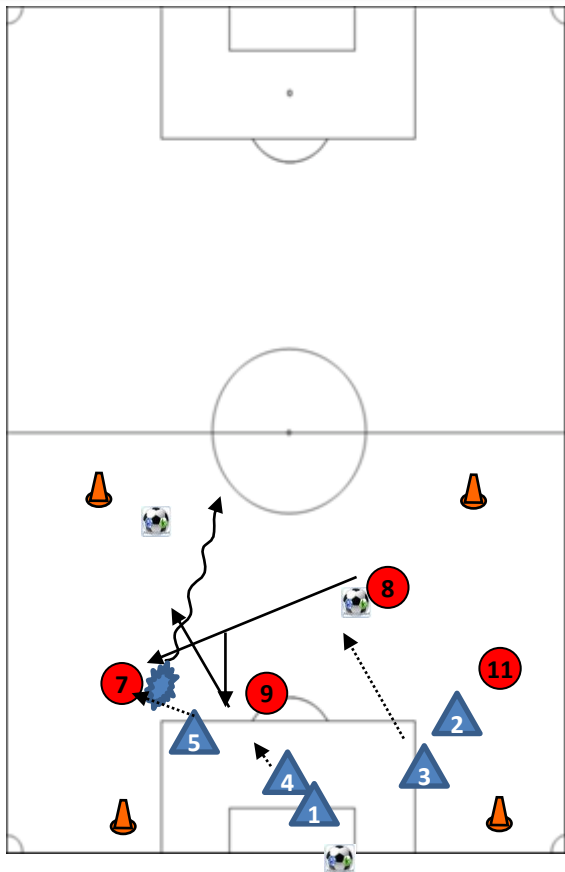
Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
<p>Verdediger erbij. Het veroveren van de bal zal in deze vorm makkelijker worden aangezien het te coachen team in een 1 tegen 1 komt te staan. Er zal dus altijd een duel plaats vinden.</p>	<p>Aanvaller erbij. Op het moment dat er een aanvaller toegepast wordt aan het niet te coachen team, betekent dit dat er 2 spelers meer zijn op het veld. Van belang is nu dat de spelers in onderling goed blijven communiceren.</p>	



4+keeper tegen 5 partijvorm.

4+ 1 tegen 5, in deze vorm neemt het vijftal steeds de bal uit. Het te coachen team probeert hierbij kansen te voorkomen en indien mogelijk bal te veroveren.



Leeftijdsgroepen	D C B A
-Omschrijving van de vorm: - 4+1 tegen 4 partijvorm met 2 goaltjes 1 grote en 1 kleine. - Je scoort een punt door inmiddels van	De bal in de goal te schieten. - Rood neemt steeds uit.

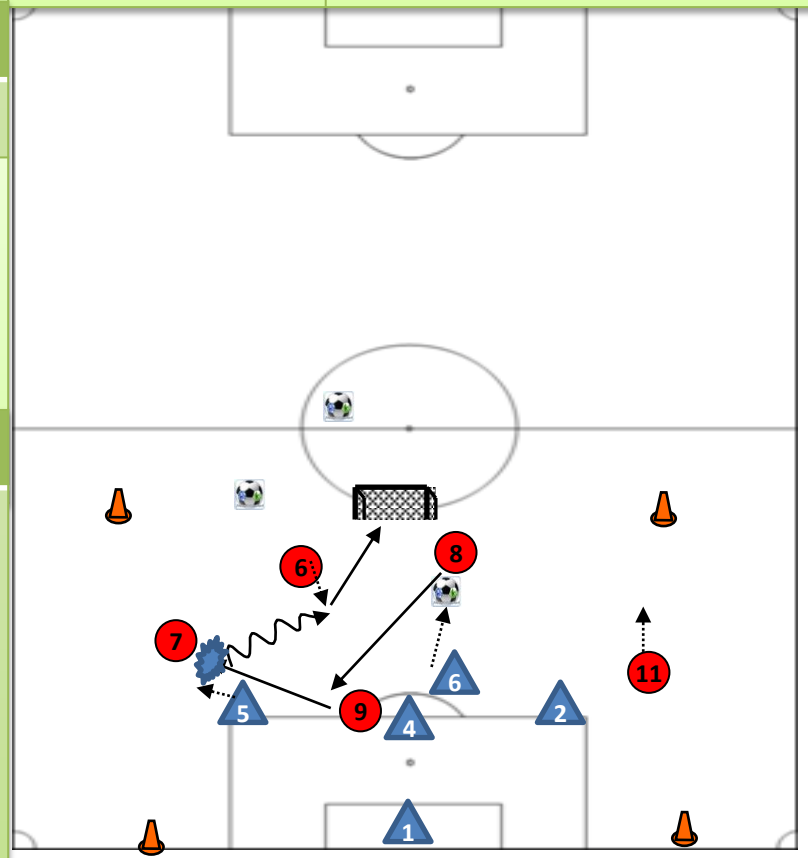
Aantal spelers	10
Grote veld	35 bij 40 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	6
Aantal ballen	10
Aantal doelen	2

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

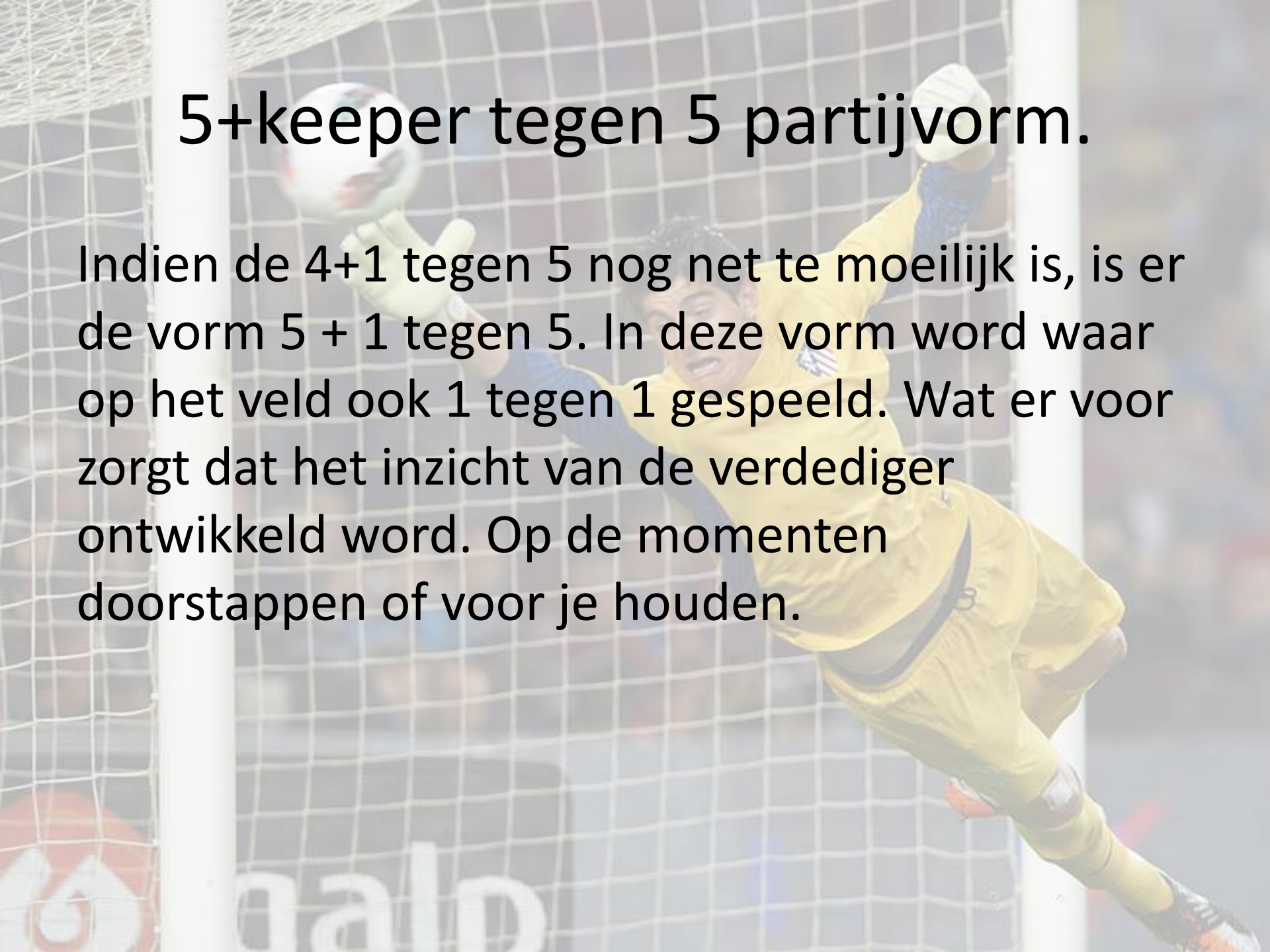
Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel -
---	---



5+keeper tegen 5 partijvorm.

Indien de 4+1 tegen 5 nog net te moeilijk is, is er de vorm 5 + 1 tegen 5. In deze vorm wordt waar op het veld ook 1 tegen 1 gespeeld. Wat er voor zorgt dat het inzicht van de verdediger ontwikkeld wordt. Op de momenten doorstappen of voor je houden.



Leeftijdsgroepen	D C B A
-Omschrijving van de vorm: -4 tegen 4 partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 1 team de kleine goaltjes. - aanvallende partij neemt steeds uit - Je scoort een punt door de bal	In de goal van de tegenstander te schieten.

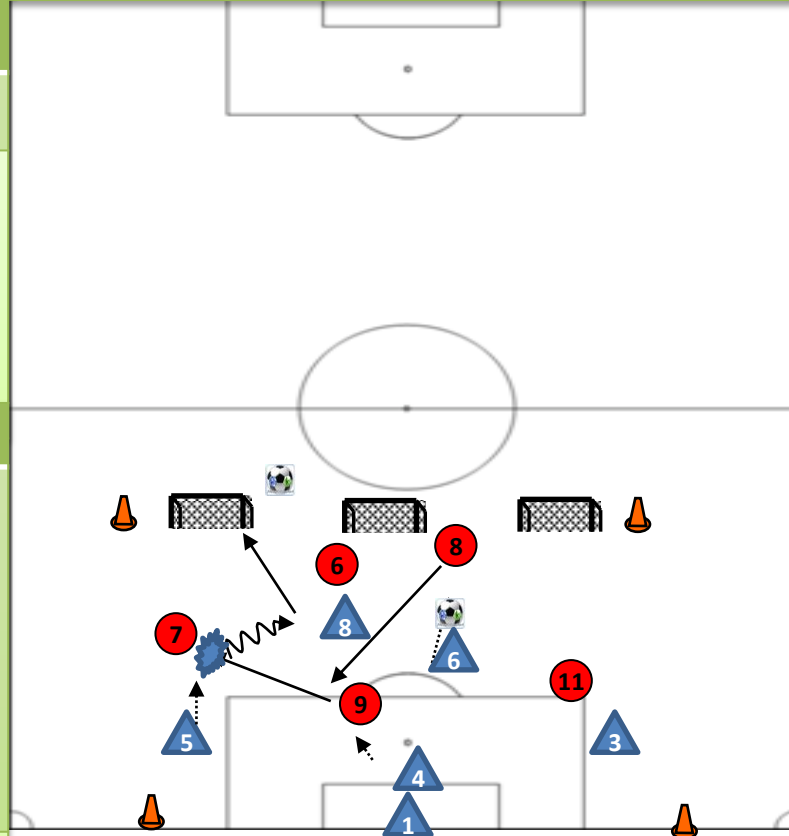
Aantal spelers	
Grote veld	35 bij 40 meter
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	7
Aantal ballen	10
Aantal doelen	4

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

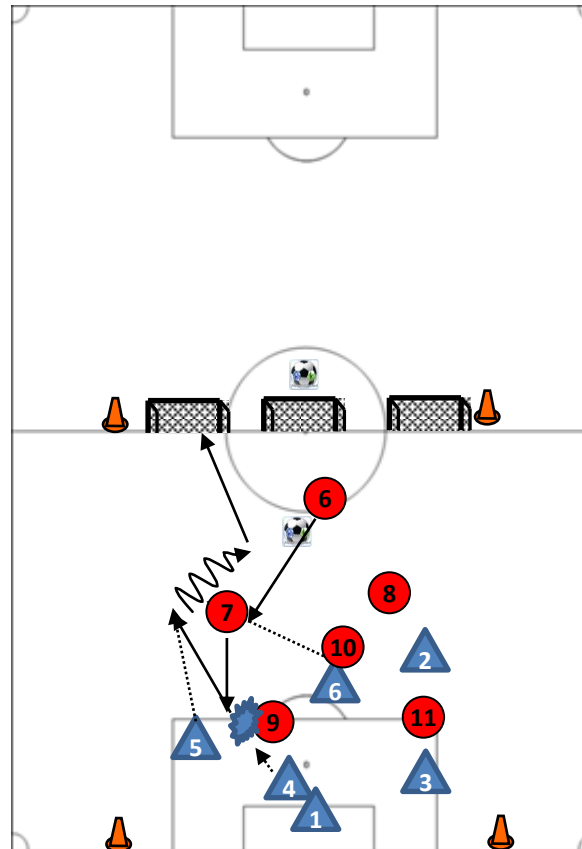
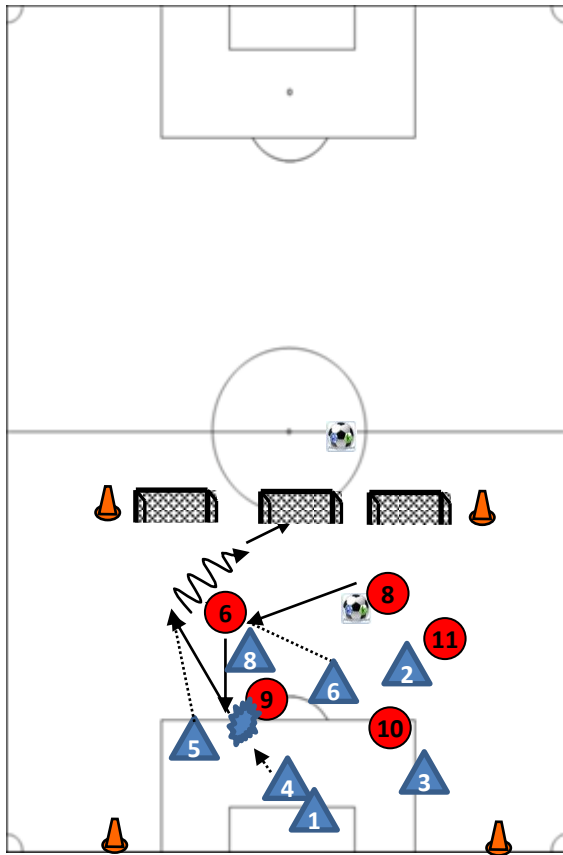
Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel
---	--



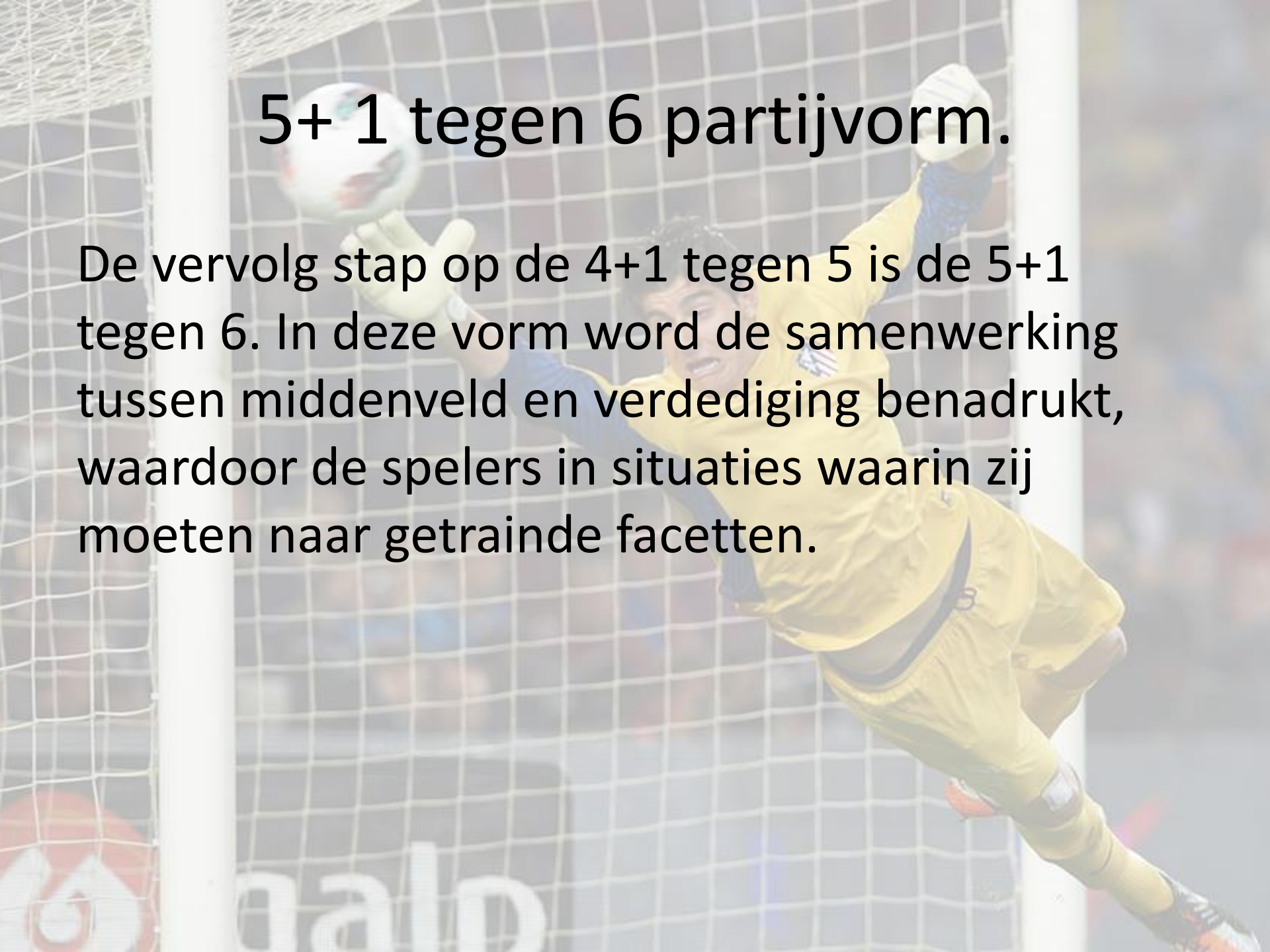
Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
Verdediger erbij. - Zet extra druk op de tegenstander dek door! - Scoor zo snel mogelijk in een tegenaanval in de 3 goaltjes.	Aanvaller erbij: Probeer uit een counter snel tegen te scoren.	



5+ 1 tegen 6 partijvorm.

De vervolg stap op de 4+1 tegen 5 is de 5+1 tegen 6. In deze vorm wordt de samenwerking tussen middenveld en verdediging benadrukt, waardoor de spelers in situaties waarin zij moeten naar getrainde facetten.



Leeftijdsgroepen	D C B A
-Omschrijving van de vorm: -6+1 tegen 5 partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 1 team de kleine goaltjes. - Aanvallende partij neemt steeds uit. - Je scoort een punt door de bal	In de goal van de tegenstander te schieten.

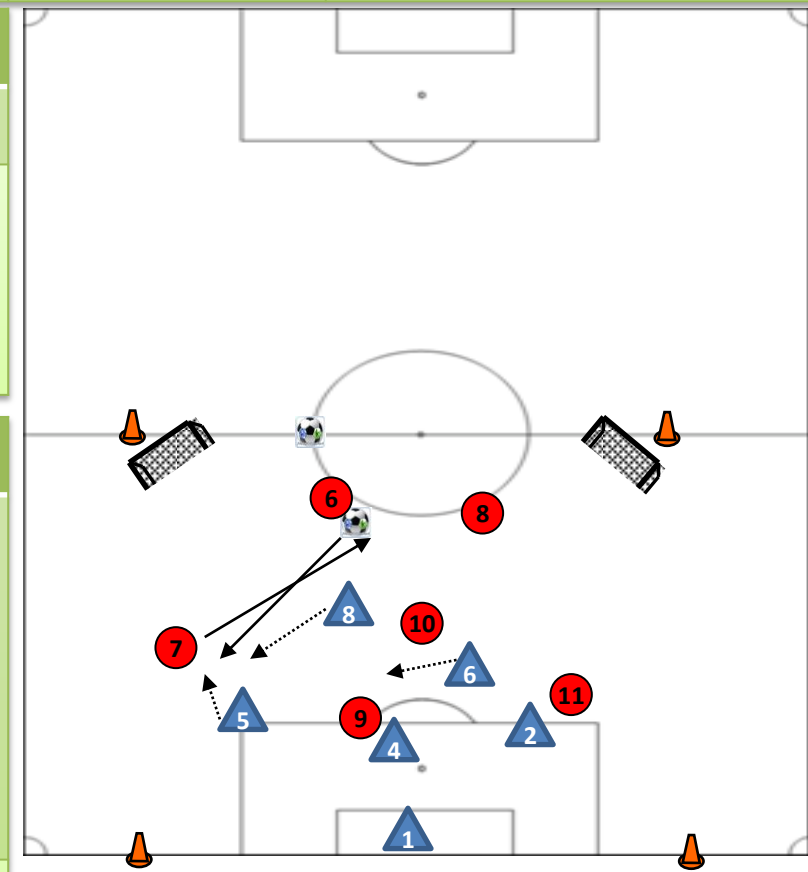
Aantal spelers	10
Grote veld	45l bij 30b
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	7
Aantal ballen	10
Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

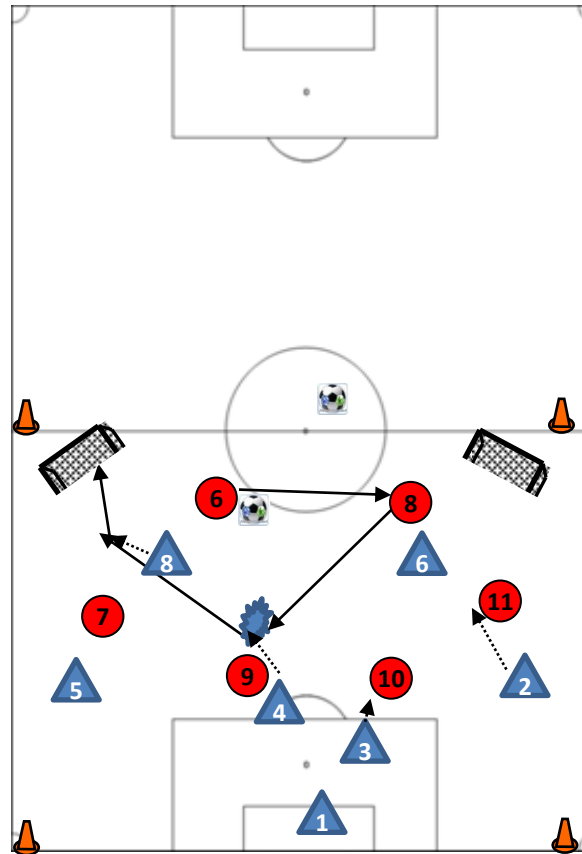
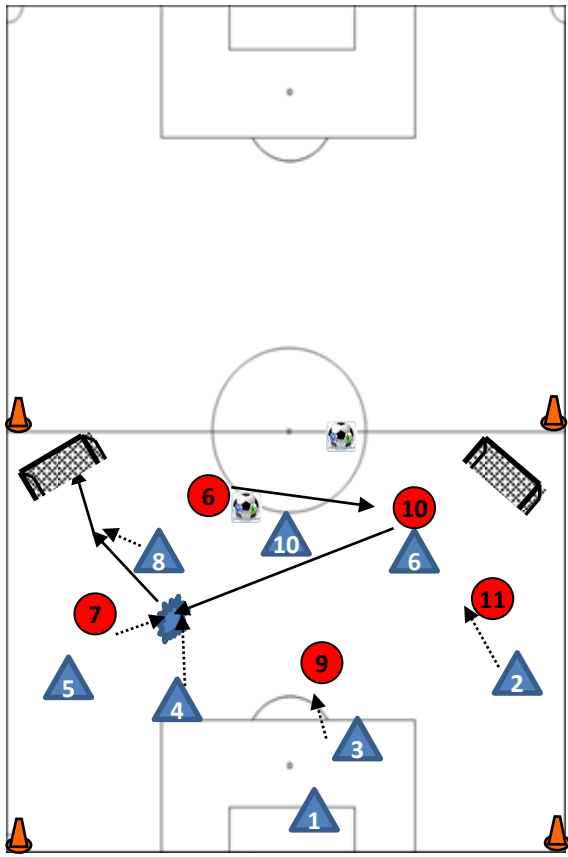
Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
<p>Verdediger erbij.</p> <ul style="list-style-type: none">- Zet extra druk op de tegenstander dek door!- Scoor zo snel mogelijk in een tegenaanval in de 2 goaltjes.	<p>Aanvaller erbij:</p> <ul style="list-style-type: none">- Probeer uit een counter snel tegen te scoren.- Zit kort op je tegenstander.	



A soccer goalkeeper in a yellow uniform is diving to catch a ball in front of a goal. The goalkeeper is wearing white gloves and yellow shorts. The ball is white with blue and red patterns. The goal net is visible in the background.

6+ 1 tegen 5.

Wil de voorgaande vorm nog niet 5+1 tegen 5 nog niet haalbaar zijn voor de spelers groep. Dan is de 6+1 tegen 5 een ideale vorm. Om een tussenstap te maken, waardoor de succesbeleving hoog zal zijn.

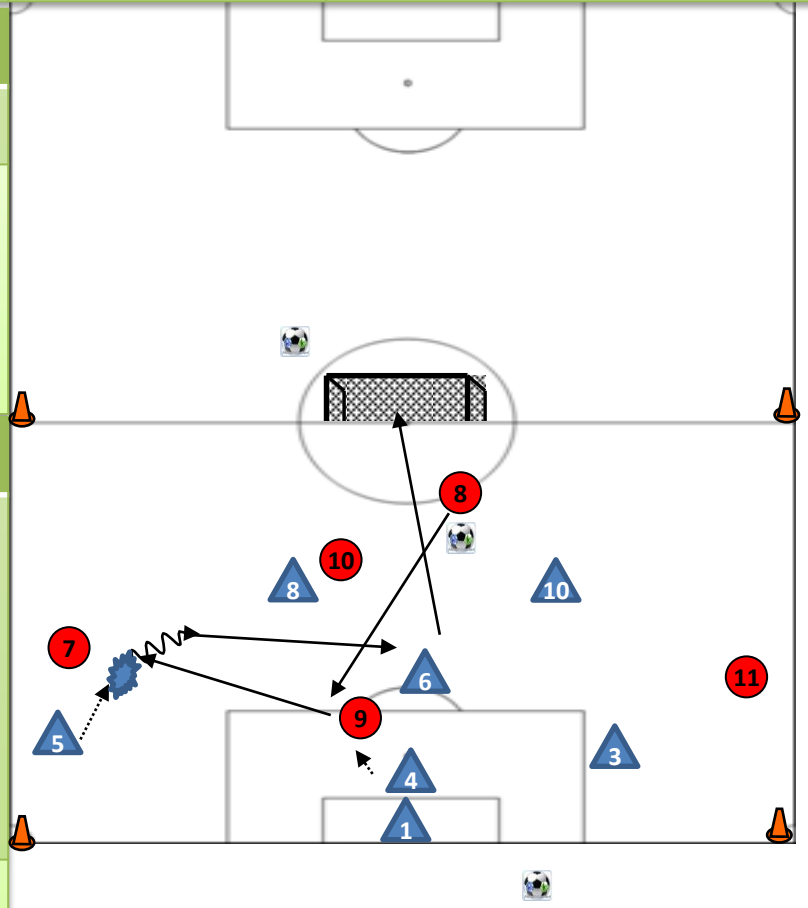
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	10
-Omschrijving van de vorm: -6+1 tegen 5 partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 1 team de pupillen goal.. - Verdedigende partij neemt steeds uit - Je scoort een punt door de bal	In de goal van de tegenstander te schieten.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	50l bij 20b 4 5 10 2

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

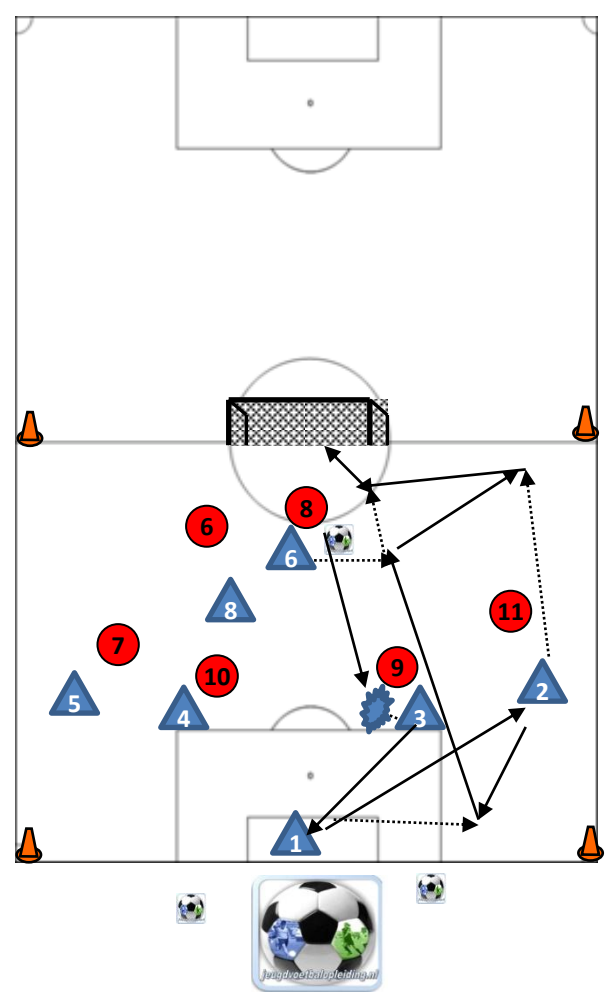
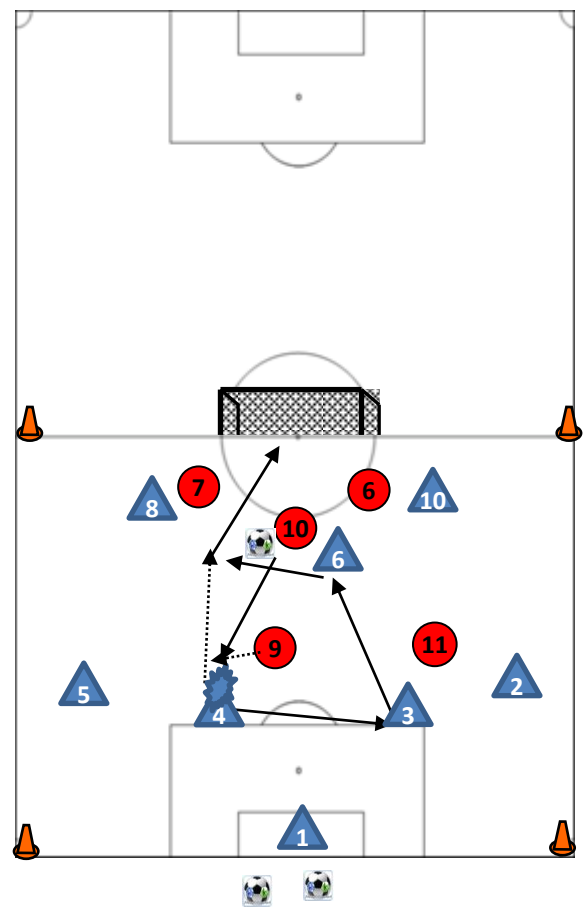
Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel
---	--



Variaties

Omschrijving variant A	Omschrijving variant B	
Verdediger erbij. Zet extra druk op de tegenstander dek door! Voetbal onder de druk van de aanvallers eruit.	Aanvaller erbij. Het word nu lastiger om het uit te spelen, kies voor de goeie momenten.	



6+ 1 tegen 6 (1).

De 6+1 tegen 6 is een vorm waar elke speler op elke positie in een 1 tegen 1 staat. Door deze complexe wordt het verdedigen nog wedstrijd echter.



Doelstelling: Voetbal onder de druk van je tegenstander, speel dit uit met je team. Probeer het spel zo vaak mogelijk te verleggen.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
-Omschrijving van de vorm: -6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 3 team de kleine goaltjes. - Aanvallende partij neemt steeds uit. - Je scoort een punt door in het goaltje	Te schieten.

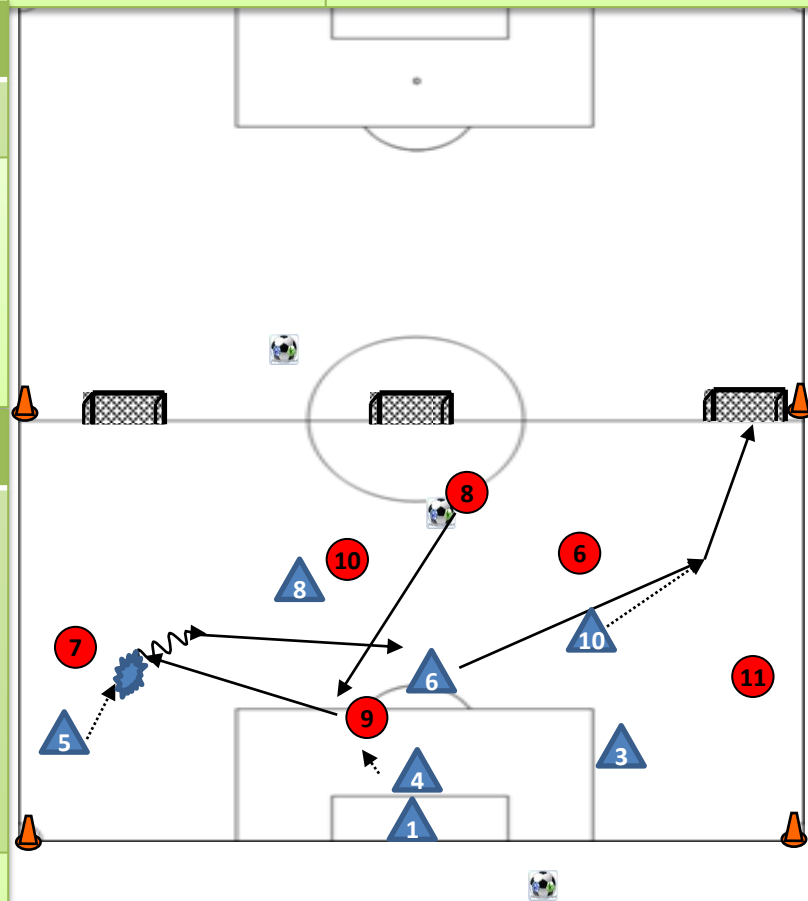
Aantal spelers	10
Grote veld	Half veld.
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	8
Aantal ballen	10
Aantal doelen	4

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel
---	--





6+1 tegen 6 (2)

6 + 1 tegen 6 kan in verschillende formaties gespeeld worden, in de volgende vorm word gekozen om met 4 verdedigers te spelen in plaats van met 3. Op het moment dat er gekozen word met 4 verdedigers te spelen. Zullen er veel momenten zijn waarin keuzes gemaakt worden zoals: Doorstappen, rugdekking verzorgen en waar zetten we de tegenstander nou vast?

Doelstelling: Voetbal onder de druk van je tegenstander, speel dit uit met je team.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
-Omschrijving van de vorm: -6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 2 team de kleine goaltjes. - Verdedigende partij neemt steeds uit - Je scoort een punt door in het	Goal/tje te schieten.

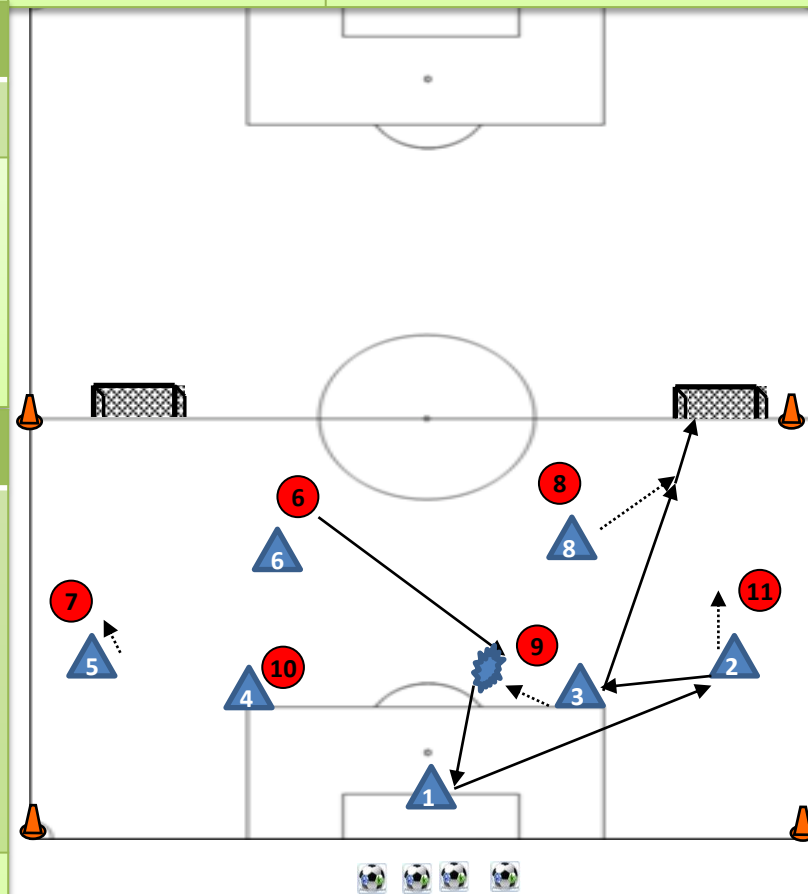
Aantal spelers	14
Grote veld	Half veld.
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	8
Aantal ballen	10
Aantal doelen	3

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

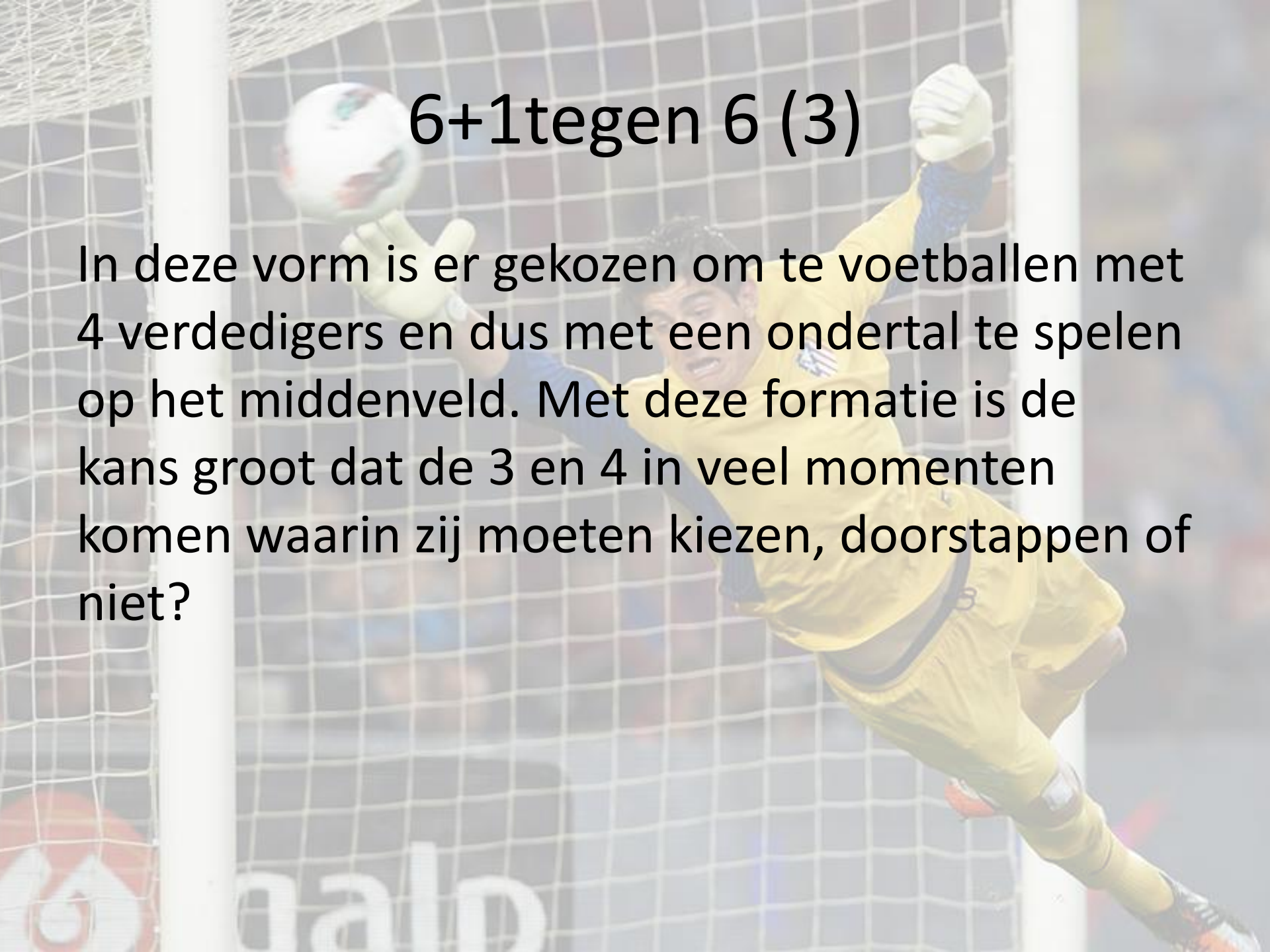
Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel
---	--



6+1tegen 6 (3)

In deze vorm is er gekozen om te voetballen met 4 verdedigers en dus met een ondertal te spelen op het middenveld. Met deze formatie is de kans groot dat de 3 en 4 in veel momenten komen waarin zij moeten kiezen, doorstappen of niet?



Doelstelling: Voetbal onder de druk van je tegenstander, speel dit uit met je team.

Benodigheden

Leeftijdsgroepen	D C B A
-Omschrijving van de vorm: -6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, 1 team de grote goal en 1 team de kleine goal. Aanvallende partij neemt steeds uit. - Je scoort een punt door in het goaltje	Te schieten.

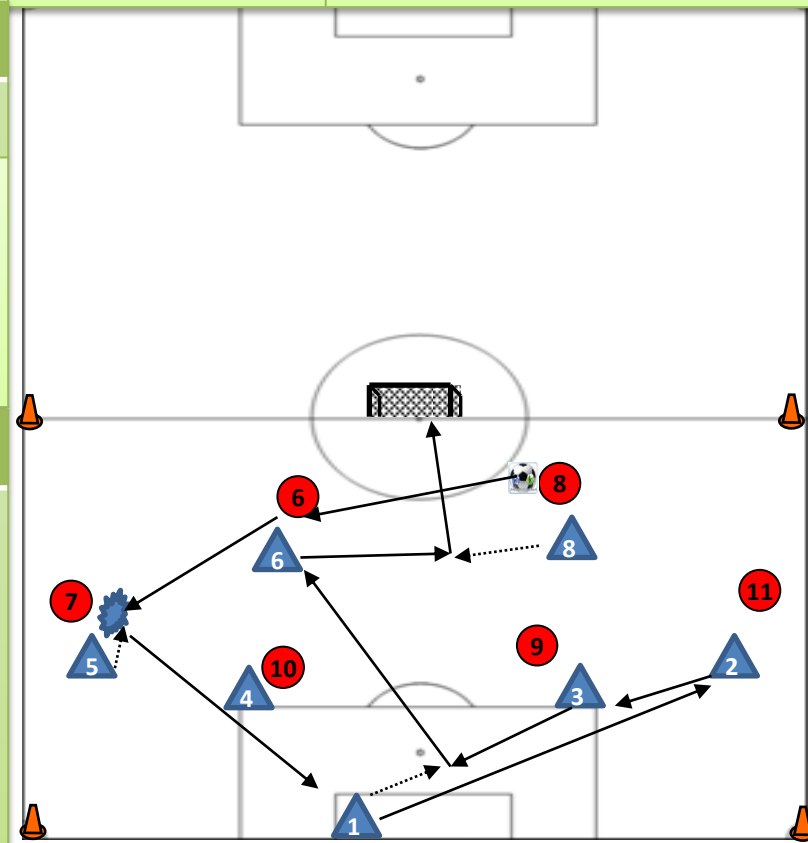
Aantal spelers	14
Grote veld	Halve veld.
Aantal pionnen	4
Aantal hesjes	8
Aantal ballen	10
Aantal doelen	1

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel
---	--



6 + 1 tegen 6 + 1 (4)

A soccer goalkeeper in a yellow uniform is diving to catch a ball in front of a goal. The background is a blurred stadium.

De laatste vorm is de 6 tegen 6 + keepers. Waarbij beide teams kunnen scoren op een grote goal met keeper. Deze vorm zorgt voor een hoog tempo, waarbij de conditionele prikkel zeker plaats zal vinden.

Doelstelling: Hierbij kan je allebei de teams of 1 partij coachen.
Hierbij wil wedstrijd gericht trainen, wat gebeurt er op zaterdag?

Benodigheden

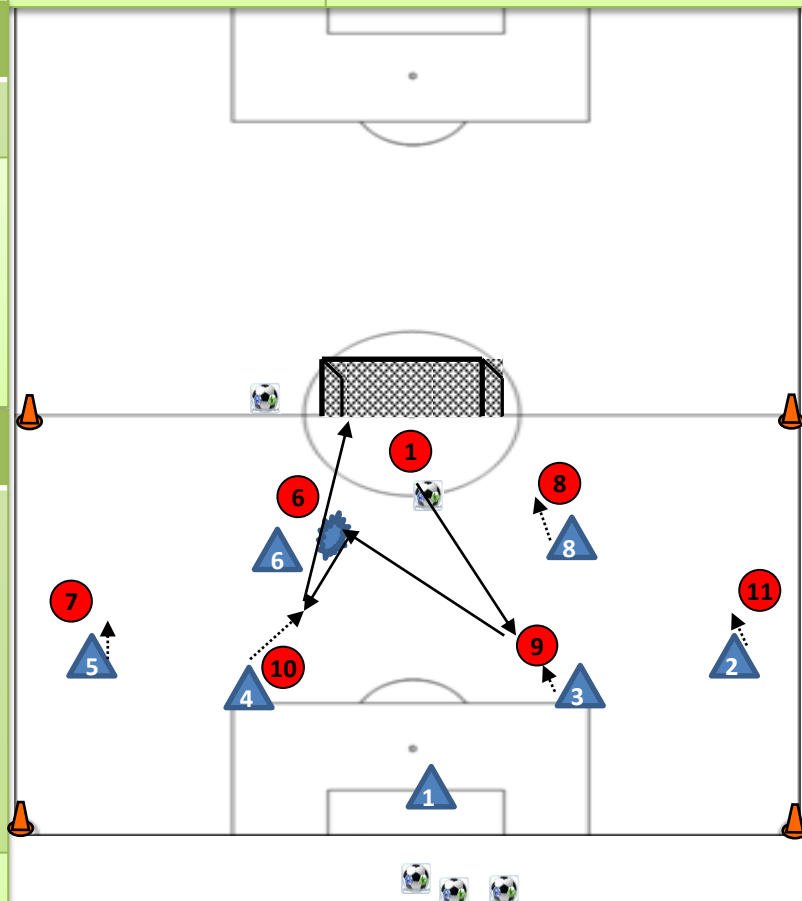
Leeftijdsgroepen	D C B A	Aantal spelers	
-Omschrijving van de vorm: -6 tegen 6 + keeper partijvorm. Elke team verdedigt 1 kant, Allebei een grote goal. Verdedigende partij neemt steeds uit - Je scoort een punt door in het goaltje	Te schieten.	Grote veld Aantal pionnen Aantal hesjes Aantal ballen Aantal doelen	Heel of Half veld. 4 8 10 2

Methodische stappen

Moeilijker maken	Makkelijker maken
-Aanvaller bij het niet te coachen team plaatsen. -Het veld groter maken.	-Verdediger bij het te coachen team plaatsen - Aantal raken van het niet te coachen naar beneden schroeven - Het veld kleiner maken

Coaching

Verdedigen: - Schuin verdedigen - Kijk naar de bal. - Probeer de bal naar de zijkant te verdedigen. - Sta op je voor voeten - Zorg dat je gestaffeld staat. - Coach elkaar aan - 2 of 5 knijp naar binnen.	- Wanneer stapt de 6 door - Voorkom diepte spel
---	--



Jeugdvoetbalopleiding is gespecialiseerd in alle facetten van de jeugdopleiding afgestemd op de wensen en mogelijkheden van de vereniging zelf. Dankzij de clubspecifieke benadering op de locatie van de vereniging kunnen alle betrokkenen van de jeugdafdeling de gewenste vooruitgang boeken.



5 criteria Jeugdvoetbalopleiding:

1. Clubspectief
2. Laagdrenpelig
3. Maatwerk
4. Betrokkenheid
5. Kwaliteit



- ❖ Technische clubondersteuning
- ❖ Opzetten jeugdvoetbalopleiding
- ❖ Jeugdbeleidsplan
- ❖ Specifiek speler-volg-systeem
- ❖ Scholing kader
- ❖ Interne jeugdkadercursus
- ❖ Training volgens Wiel Coerver Methode
- ❖ Clinics
- ❖ Thema avonden
- ❖ Ledenwervingsactiviteiten
- ❖ Professioneel logboek met clublogo
- ❖ Jeugdvoetbaldag(en)
- ❖ Jeugdvoetbalmiddag
- ❖ Jeugdkeepersdag(en)
- ❖ Jeugdkeepersmiddag
- ❖ Vriendinnendag
- ❖ Clubspectiefke trainersmap (met o.a. veel oefenstof)

Voor meer informatie neemt u vrijblijvend contact met ons op via info@jeugdvoetbalopleiding.nl